UNIVERSITY OF WISCONSIN
LIBRARY

Digitized by Google

Milly Hoffmann

1. Abwärts	1. Abw.	1. Abw
2. Kreuzgang	2. Kreuz.	2. Kreuz
3. Bar	3. Bar.	3. Bar
4. Bengen.	4. Bengen.	4. Bengen.
5. Leitwärts	5. Rückwärts	5. Rückwärts
6. Hoch.	6. Leitwärts	6. Schlag. Rückwärts
	7. Hoch.	7. Leitwärts
		8. Hoch.

Digitized by Google

Digitized by Google

«Mens sana in corpore sano»

DER RHYTHMUS

als Erziehungsmittel für das Leben und die Kunst

Sechs Vorträge

von

E. JAQUES-DALCROZE

zur Begründung seiner Methode der rhythmischen Gymnastik

Deutsch herausgegeben von

PAUL BOEPPLE

BASEL
Verlag von Helbing & Lichtenhahn
1907

Digitized by Google

Buchdruckerei Emil Birkhäuser, Basel.

Digitized by Google

MT
22
A73

Vorwort des Herausgebers.

Die sechs Vorträge von Jaques-Dalcroze über seine Methode der musikalischen Erziehung für und durch den Rhythmus wurden an dem von über 100 Damen und Herren besuchten Einführungskurs, 1.—15. August 1907 in Genf gehalten. Der allgemeine Wunsch der Kursteilnehmer, die zahllosen Anfragen über die Methode, die zu beantworten dem Autor kaum mehr möglich ist, namentlich aber auch die Hoffnung, der auf Beobachtung der Natur und der instinktiven und natürlichen Fähigkeiten des Menschen begründeten Rhythmus-Gymnastik neue Freunde zuzuführen, bewog den Unterzeichneten zur Überarbeitung und Drucklegung dieser Vorträge.

Um den geehrten Leser im Voraus über das Wesen der rhythmischen Gymnastik zu orientieren, seien folgende allgemeine Grundsätze vorangestellt:

1. Jeder Rhythmus ist Bewegung.
2. Jede Bewegung ist materiell.
3. Jede Bewegung braucht Raum und Zeit.
4. Raum und Zeit sind durch die Materie verbunden, welche sie in ewigem Rhythmus durchzieht.
5. Die Bewegungen der ganz kleinen Kinder sind rein physisch und unbewusst.

Digitized by Google

6. Die körperliche Erfahrung bildet das Bewusstsein.
7. Die Vervollkommnung der physischen Mittel erzeugt die Klarheit der intellektuellen Wahrnehmung.
8. Ordnung in die Bewegungen bringen, heisst, den Geist zum Rhythmus erziehen.

Die Methode Jaques-Dalcroze zieht aus diesen Elementargrundsätzen die Folgerungen:

I. Durch Ordnung und Vervollkommnung der Körperbewegungen wird der Geist für Rhythmus erzogen.

II. Die Kraft und Geschmeidigkeit der Muskeln zu vervollkommnen, indem man die Proportionen *der Zeit* regelt, heisst, den *Sinn für den musikalischen Rhythmus* und das Gefühl für die musikalische Symmetrie entwickeln. Durch Ausbildung der Muskeln des Atemapparates insbesondere wird den Stimmbändern unbeschränkte Freiheit, den beherrschten Stärkegraden Wohllaut vermittelt, d h. dem Sinn für Phrasierung wird eine geschmeidige und intelligent wirkende, mechanische Kraft zur Verfügung gestellt.

III. Die Kraft und Geschmeidigkeit der Muskeln inbezug auf die Proportionen des *Raumes* ausbilden, heisst, den *Sinn für plastischen Rhythmus* entwickeln.

Die rhythmische Gymnastik ist also das Mittel, mit Hilfe besonderer Übungen die von Natur vorhandenen Rhythmen des Körpers auszubilden, zu regeln und zum Gegenstand der allgemeinen Erziehung zu machen. Sie ist ferner die Anpassung der rhythmischen Fähigkeiten unseres Körpers an die Musik. Sie stellt eine neue Ordnung her in den rhythmischen Empfindungen unseres Gehirns und bringt unsern Muskeln eine grosse Zahl automatischer, in den Rhythmus einbezogener Bewegungen.

Digitized by Google

Für die vorliegende deutsche Ausgabe der Jaques'schen Vorträge muss ich um einige Nachsicht bitten, da es nicht möglich war, das französische Original im ganzen Umfang zur Verfügung zu erhalten und ich mich zum Teil auf die Übersetzungen durch der Methode fernerstehende Personen verlassen musste. (So hat sich z. B. im 3. Vortrag eine Verwechslung des Namens „Javaner" mit „Japaner" eingeschlichen.)

Basel, August 1907.

Paul Boepple.

Die Methode der rhythmischen Gymnastik von Jaques-Dalcroze erscheint in 2 Bänden mit 10 anatomischen Tafeln von Ed. Cacheux, 80 Zeichnungen von Artus, 120 Photographien von Boissonas und 160 rhythmischen Märschen bei Sandoz, Jobin & Cie., éditeurs, Neuchâtel, Paris und Leipzig.

Digitized by Google

Digitized by Google

1. Vortrag.

Eine Dame, welche vom zartesten Alter an gymnastische Übungen betrieben hatte und in bezug auf Kraft und Gewandtheit alle ihre Klassengenossinnen übertraf, wollte während langsamer Fahrt von der Strassenbahn abspringen. Sie verlor das Gleichgewicht und kam ziemlich unsanft zu Falle. Dieses Missgeschick war gewiss nicht einem Zufalle, sondern der Unkenntnis der elementarsten Bewegungs- und Gleichgewichtsgesetze zuzuschreiben. Worin besteht aber der praktische Nutzen der Gymnastik, wenn eine geprüfte *Lehrerin der Turnkunst* nicht einmal im stande ist, von einem langsam fahrenden Wagen abzusteigen.

Eine andere Dame besitzt das Diplom für Klavierunterricht und spielt mit grosser Sicherheit die schwierigsten Stellen aus den Werken der Klavierlitteratur. Bei einem Balle wurde aber bemerkt, dass sie den Walzer im Zweivierteltakt, die Polka im Dreivierteltakte tanzte und dass ihr Fuss immer zu spät betonte. Dieser Mangel an Taktgefühl bei einer Dame, welche jahrelangen Instrumentalunterricht genossen, berechtigt wohl auch zu der Frage, ob das Klavierstudium einen Sinn habe, wenn dabei die Hauptbestandteile der Musik: Takt und Rhythmus, vernachlässigt werden.

Es gibt Musiklehrer, die sich bei ihrem Unterricht bloss um die physische Entwickelung der *Hände* ihrer Schüler kümmern. Sie verrenken und verzerren dieselben auf tausenderlei Weise, um sie gefügig und kräftig zu

Digitized by Google

machen; ist dies erreicht, so fahren sie fort, zu verrenken und zu verzerren, denn sie wissen nicht, was sie sonst mit diesen gehorsamen Werkzeugen anfangen sollten. Klavierunterricht ist für den ernsthaften Lehrer gleichbedeutend mit Musikunterricht. Er begnügt sich nicht damit, die Finger sich im Takte bewegen zu lehren. Ja, wenn für die Kinder zwei untrennbare und einander parallel laufende Lehrfächer, die Musik und das Instrumentalspiel, existierten! Die Umstände zwingen den Musiklehrer, zugleich die Kunst und ihre technische Ausführung zu lehren, wie ja auch der Zeichenlehrer die Kunst der Linie und die Handhabung des Stiftes und Pinsels nicht trennen kann. Was würde man von einem Zeichenlehrer halten, dessen Unterricht bloss darin bestände, den Bleistift mit verschiedener Anwendung von Kraft zu führen, während bei den Zeichnungen seiner Schüler z. B. keine einzige Regel der Perspektive in Betracht gezogen würde? Und doch gibt es viele Klavier- und Violinlehrer, welche die Tonkunst gänzlich vernachlässigen und bloss auf das Technische hinarbeiten. Sie beurteilen ihre Schüler nicht nach der musikalischen Begabung, sondern nach der Art und Weise, wie sie ihre Finger bewegen! Das Publikum ist an eine solche Wertung gewöhnt und gibt zu, dass ein Kind, das eine ungeschickte Hand beim Klavierspielen zeigt, nie ein guter Musiker würde, mag es noch so sehr mit Gefühl für Rhythmus und mit gutem Gehör begabt sein. Wem dagegen Mutter Natur gelenkige Finger verliehen, der sei den höchsten Zielen geweiht, auch wenn er kein Gehör und kein Rhythmusgefühl besitzt. Es werden ausschliesslich die *physischen* Fähigkeiten berücksichtigt bei der Deutung einer in erster Linie psychischen Kunst. Ist der Irrtum nicht ganz offenbar?

Bei alledem muss man zugeben, dass diese Methode in den Fällen, wo die Schüler von Natur begabt sind, unbestreitbar ausgezeichnete Ergebnisse erzielt. Alle guten Musiker sind beinahe ohne Ausnahme auf diese empirische Weise herangebildet worden! Ist damit etwa bewiesen,

Digitized by Google

dass diese Methode nicht so schlecht sei, wie wir zu behaupten wagen? Durchaus nicht. Diese Tatsache beweist höchstens, dass sie gewisse natürliche Entwicklungselemente in sich birgt, die bisher scheinbar zur Vervollkommnung begabter Individuen genügten. Jeder musikalische Unterricht, sei er gut oder schlecht, sei er künstlerisch oder oberflächlich, bietet dem Schüler das Studium von Kunstwerken. Diese Werke der Meister der Tonkunst haben den begabten Schüler musikalisch entwickelt, auch bei einem einseitigen Lehrer, der ihm nur das mechanische Lesen und die gymnastische Seite der Kunst des Instrumentalspieles beibrachte. Die Meisterwerke haben ihm Gelegenheit gegeben, durch Lektüre und gegenseitiges Vergleichen sich selber zu bilden. Und wenn man zugibt, dass es „gottbegnadete" Musiker gibt, heisst das etwa, diese wären nicht noch viel bessere Musiker geworden (zum Ruhme Gottes und der Kunst), wenn der Einfluss eines echten Künstlers ihre Kindheit erhellt hätte, wie die Sonnenstrahlen die Frühlingsknospen bescheinen? Die natürliche Begabung ist gleich dem Saft der Pflanze, aber die Erziehung ist die Sonne, das Licht und die Wärme, die notwendig sind für die Entfaltung des Lebenskeimes und der Schönheit, die in der Frühlingsblume verschlossen ist..... auch die lebensfähigsten Pflanzen können ihrer nicht entbehren!

Dem minderbegabten Schüler dagegen — oder sagen wir dem nichtbegabten — werden das Studium der Schriftzeichen und die Fingerübungen nicht zum Verständnis der Werke genügen. Da er einen musikalisch wenig aufmerksamen und wenig entwickelten Geist besitzt, so spielt er die Werke, ohne sie zu verstehen. Er sollte so geleitet werden, dass ihm die unklaren Stellen klar und die Bestandteile der Musik geläufig werden, oder sagen wir: man müsste diese Bestandteile trennen und sie durch den Schüler nacheinander studieren lassen, zuerst den Rhythmus, dann den Klang und zuletzt das Instrument, d. h.:

Digitized by Google

1. Die Körperbewegung,
2. Das Gehör und die Stimme,
3. Die Körperbewegungen in Beziehung zu den Bewegungen des Instrumentes und das Gehör in Beziehung zur Stimme des Instrumentes.

Nur so kann man in minderbegabten Schülern Liebe zur Musik erwecken.

Auch die begabten Schüler werden bei solcher Art des Unterrichts viel Freude empfinden, da sie alles, was die von Natur aus geliebte Kunst anbelangt, lebhaft interessiert, vorausgesetzt, dass der Unterricht ihrem jugendlichen Alter angepasst sei. Man wird z. B. einem begabten Kinde nicht vordozieren: „Die Musik besteht aus Rhythmus und Klang" u. s. w. Die Analyse seiner Herzenskunst würde auf das begabte Kind den Eindruck der Vivisektion machen. Und dennoch muss man den Rhythmus vom Tone getrennt studieren lassen, aber ohne dass das Kind die vom Pädagogen beabsichtigte Zerlegung der Kunst inne wird. Das Kind begeistert sich für den Rhythmus an sich! Was liebt denn eigentlich das musikalische Kind in der Musik? Ist es nicht vorzugsweise gerade der Rhythmus, die Betonung? Nützen wir doch diese natürliche Anlage aus. Das gesonderte Studium des Rhythmus kann nicht anders als sehr vorteilhaft sein für jeden, den die Natur zur Musik bestimmt hat.

Geben wir zu, dass talentierte Kinder, dank ihrer geistigen Begabung (ich sage nicht dank ihrer physischen Anlagen!) die Töne gleichzeitig mit dem Rhythmus studieren können, so ist doch unanfechtbar, dass das Sonderstudium des Rhythmus und des Tones dem Erlernen des Instruments vorangehen sollte. Das begabte Kind — ebenso wie das minder- und nichtbegabte — muss damit anfangen, selbst und in sich selbst die Gefühle zu empfinden, die von der Musik ausgedrückt werden. Man muss ihm daher am Anfang des Studiums die einfachsten Empfindungen nahe bringen und das Instrument als Hilfsmittel für eine spätere Entwicklungsperiode aufbewahren.

Digitized by Google

In ihren Elementen ist die Musik physisch, bestehend aus Rhythmus und Ton. Um ein guter Musiker zu sein, muss man einerseits ein Gehör haben, das fähig ist, Töne zu erkennen und zu vergleichen, sowie ihre Zeitdauer zu empfinden und zu vergleichen, und anderseits einen Körper, der fähig ist, diese Töne zu reproduzieren und diese Zeiteinteilungen vorzunehmen. Das Ohr, die Stimme, der Körper stehen in direktem innerem Verhältnis zur Geistesanlage: das Instrument dagegen ersetzt nur die Stimme. Würden alle Instrumente durch eine Feuersbrunst zerstört, wäre dann die Menschheit aller Musiker beraubt? Das Studium eines Instrumentes bietet Gelegenheit, das Gehör in gewissem Grade zu üben, da die Finger durch ihre Berührung mit den Tasten oder den Saiten Klänge erwecken und durch ihr mehr oder minder langes Verharren auf denselben längere oder kürzere Zeitabschnitte markieren. Aber die Finger nehmen nur die Stelle eines Vermittlers zwischen dem Geiste und der musikalischen Ausführung ein, und es ist darum angezeigt, anstatt Beziehungen zwischen dem noch nicht gebildeten Geiste und dem geistlosen Instrument herstellen zu wollen, zu allererst die rhythmischen und klanglichen Empfindungen auszubilden, und zwar mit dem natürlichen Mittel, des von dem jungen Geiste bewohnten Körpers.

Es kann allerdings vorkommen, dass das Studium eines Instrumentes dazu genügt, in einem gewissen Grade die musikalischen Anlagen einer begabten Person zu entwickeln, jedoch wird dieselbe die Empfindung des Rhythmus nur dann vollständig zu ihrem geistigen Eigentume machen, wenn ihr Gelegenheit geboten wird zu dauernden Empfindungen, als unabhängige Einheit und nicht als Teil einer Kunst, die ihr unteilbar scheint und deren Zerstückelung ihre empfindsame musikalische Seele nicht ertragen kann.

Wenn der Schüler nicht sehr begabt ist, wird der vom Finger hervorgerufene Ton auf sein Gehörorgan und auf sein Gehirn einen zu schwachen Eindruck machen. Der

Digitized by Google

vom Finger verursachte Rhythmus wird nicht ein genügend andauerndes Echo in den Nervenzentren, den Bewegungsagentien und in dem Gehirne, dem Empfänger und Lenker der Zeitempfindungen erwecken.

Für einen Gesangsschüler, dessen Lungen von Haus aus gut entwickelt sind, kann das blosse Üben von Tonleitern und offenen Tönen genügen, um die normale Tätigkeit der Atmungsorgane sicherzustellen, während diese Übungen einem anderen Schüler, der einen engen Brustkasten und schwache Lungen besitzt, nicht viel helfen würden. Für letzteren wird der Lehrer besondere, kräftigende Übungen der Lungen vorschreiben müssen, die den Anlagen des Betreffenden angepasst sind. Und ebenso wird der Musiklehrer für den gehörlich und rhythmisch minderbegabten Schüler ein physisches Mittel ausfindig machen müssen, das geeigneter ist als die Finger, um seine Gehörfähigkeiten und seine Empfindung für Zeitdauer und Akzent weiter zu entwickeln. Dieses Mittel bei der Erzeugung von Klangschwingungen ist der Kehlkopf, der Entstehungsort der Vokallaute. Da dieser sich am Kopfe befindet, steht er in engster Beziehung zu den Gehörsorganen, den Organen der Auffassung. Bei der Erzeugung und der Empfindung der Bewegung und des Rhythmus ist dieses Mittel der ganze Körper. Von der Stimme und ihren Beziehungen zum Ohre soll im zweiten Teile unserer Darlegungen die Rede sein. Zunächst wollen wir die Notwendigkeit, den Körper des Kindes der Erweckung von Rhythmusempfindungen dienstbar zu machen, begründen.

Es darf wohl als allgemein bekannt vorausgesetzt werden, dass durch eine systematische und vernünftige Erziehung geradezu staunenswerte Erfolge erzielt werden können. Je früher mit einer solchen Erziehung begonnen wird, je lebhafter und schärfer die Empfindung war, desto sicherer und länger wird die Erinnerung daran zurückbleiben. Die frischen und natürlichen Sinne des Kindes bieten hiefür das dankbarste Feld. Doch ist besonderer Nachdruck darauf zu legen, dass *jeder* Sinn individuell ent-

Digitized by Google

wickelt werden muss, d. h. nicht einer allein auf Kosten der anderen, wodurch der Mensch naturgemäss einseitig würde. Der Theekenner wird durch den Geruch die Herkunft desselben mit Leichtigkeit feststellen; der Weinkenner ist im stande, auf Grund langer, sachgemässer Übung, z. B. verschiedene Burgunderweine genau zu bestimmen.

Die Vollkommenheit der Bewegung wird bedingt durch das Ausschalten der für eine bestimmte Bewegung unnötigen und durch die Übung der in Betracht kommenden Muskeln. Der Seiltänzer und Akrobat bedarf einer anhaltenden Übung, um die Ausführung gewisser Bewegungen, welche er vorher nicht kannte, zu erlernen und um solche, die er schon kannte, zu vervollkommnen. Der Schreibmaschinist hat in dem Moment seine höchste Technik erreicht, in welchem er den zu seiner Arbeit nicht nötigen Muskeln abgewöhnt hat, in Funktion zu treten.

Daher ist es ebenso nützlich, die Kinder richtig gehen zu lehren und ohne zu zögern und ohne müde zu werden, ihre Hände und Arme zu bewegen (man denke an die Hand des Neulings im Schreiben, welche schnell ermüdet, weil die Muskeln des ganzen Armes sich an der Arbeit beteiligen); ferner beim Reden klar und deutlich auszusprechen, beim Essen gut zu kauen und beim Singen gut Atem zu schöpfen.

Es wurde schon erwähnt, dass mit der Erziehung zur Vollkommenheit im Empfindungsvermögen schon in der Kindheit begonnen werden soll, weil Kinder noch eindrucksfähiger sind; die geeignetste Zeit hiefür dürfte zwischen dem 6. und 10. Lebensjahre liegen. Leider nützt man aber diese Zeit nicht aus zur Erziehung für Rhythmus. Das Kind interessiert sich lebhaft für die durch Bewegung seiner Glieder hervorgerufenen Gefühle. Es ahnt, dass durch dieselben seine Anlagen ausgebildet werden. Aber leider lässt man das wertvolle Alter, wo das Kind nichts mehr liebt als Bewegung, unbeachtet. Mit 6 Jahren schickt man das Kind in die Schule und da lernt es zuerst still sitzen. Mit 8 Jahren setzt man es an das Klavier, wo es ebenfalls

Digitized by Google

zu ruhiger Haltung gezwungen wird; nur die kleinen Fingerchen dürfen sich bewegen. Die Hände haben eine grosse Anzahl Muskeln in Bewegung zu setzen und jeder Muskel dient dazu, das Gemüt zu bilden. Demnach wären also die Hände die geeignetsten Glieder, um zahlreiche dauernde Eindrücke im Gehirn hervorzurufen. Jeder Finger muss sich rhythmisch bewegen, und so wird die Empfindung für den Rhythmus durch die Gefühle der rhythmischen Bewegungen so vieler Muskeln entwickelt. Dies scheint sehr logisch zu sein, und dennoch zeigt uns die Praxis häufig Fälle von Arythmie bei jungen Leuten, die seit ihrem 6. oder 7. Jahre Klavierstunden nehmen. Es muss also doch eine Lücke in diesen Schlussfolgerungen vorhanden sein.

Woher kommt es, dass mancher vorgeschrittene Klavierschüler kein Adagio von Beethoven spielen kann, ohne zu hasten? Wie kommt es, dass ein anderer, dessen Sinn für Harmonie und dessen Gehör gut entwickelt sind, dennoch nicht weiss, im richtigen Augenblick das Pedal anzuwenden, und dass seine rechte Hand die Töne immer nach der linken anschlägt? Warum betont ein dritter, der beim Singen immer den richtigen Tonakzent angibt, beim Klavierspielen falsch, ohne es zu wollen? Ergibt sich nicht schon allein aus diesen Beobachtungen die Notwendigkeit der rhythmischen Gymnastik?

Jeder dem Ohre bemerkbare Rhythmus, jedes Geräusch, jeder Ton, wird von einer vorausgehenden Bewegung verursacht. Zeigt sich ein Fehler beim Eintritt oder bei der Betonung, so kann man diesen nur beseitigen, indem man die Bewegung, welche dem Tone oder dem Geräusch vorausgeht, korrigiert. Diese Bewegung ist beim Klavierspielen die Muskelkraft, welche ein Glied während einer gewissen Zeit über einen gewissen Raum führt. Man muss also, um jeden besonderen Fehler zu ermitteln, sich fragen, ob die Kraft zu gross oder zu gering war in bezug auf die Zeitdauer und den Raum, oder ob der Raum zu gross oder zu klein in bezug auf die Kraft und die Zeit-

Digitized by Google

dauer, oder endlich ob die Dauer der Bewegung zu gross oder zu klein war in bezug auf den Raum und die Kraft? Eine kluge Köchin überlegt, wenn ihr die Pfannkuchen nicht geraten sind, ob sie zuviel Mehl oder zuviel Milch genommen, ehe der Teig in die Pfanne kam, oder ob etwa das Feuer zu stark oder zu schwach gewesen sei!

Der angehende Virtuose übereilt sich nie, wenn er Noten gleichen Zeitwertes spielt, deren höchste Geschwindigkeit er nicht übersteigen könnte; aber wenn er ein Beethoven'sches Adagio wiedergeben, d. h. wenn er Noten von langer Zeitdauer und verschiedener Länge spielen soll, so kommt es häufig vor, dass er eilt, dass er ohne sichtlichen Grund zurückhält, dass er zu stark oder nicht genug betont, mit einem Worte, dass er es an Stil fehlen lässt.

Dieser Mangel an Stil hat seinen guten Grund; er ist allmählich aus Mangel an Muskelsinn entstanden, aus Mangel an Verständnis für die Beziehungen zwischen der Bewegung und dem Klange, zwischen Ursache und Wirkung, Ziel und Mittel. Da dieser Muskelsinn und das Verständnis für diese Beziehungen nicht durch die natürlichen Anlagen der Schüler begünstigt und auch nicht durch die Ratschläge des Lehrers erweckt worden sind, so hat das Klavier sie auch nicht entwickeln können. Die heruntergedrückte Taste bedingt nicht eine Fortsetzung der Bewegung. Das Gefühl der Fortsetzung könnte vorhanden sein, wenn man eine starke Muskelzusammenziehung anwenden müsste, um die Taste zu verhindern, wieder in die Höhe zu gehen. Aber das ist nicht der Fall. Die Muskelanstrengung, welche notwendig ist, um die Taste niederzuhalten, ist so gering, dass sie nicht das Bewusstsein ihrer Dauer erweckt: der Finger langweilt sich auf der Taste, und das Ohr langweilt sich ebenfalls. Denn der Klang der Note verhallt, nachdem man die Taste berührt hat. So kommt es, dass weder die Bewegung, die das Mittel darstellt, noch der Ton, welcher deren Ergebnis ist, imastnde sind, die Empfindungen für die Zeitdauer zu erwecken. Weder das eine noch das

Digitized by Google

andere kann dem Geiste eine Vergleichung der Zeitlängen vermitteln. Da man die Dauer einer Muskelanspannung ebensowenig wie die Dauer des Klanges, der sie begleiten sollte, empfindet, so wird kein Verständnis oder Erkennen der Beziehungen zwischen den beiden resultieren. Der bewegungs- und tonfrohe Schüler, der die natürlichen und künstlerischen Mittel und Beziehungen nicht kennt, langweilt sich beim Spielen, weil seine Muskeln sich nicht zusammenziehen und weil sein Ohr nichts hört; er übereilt sich, wenn er zu einer Note mit langer Dauer gelangt; er überspringt die Pausen, um das Anfangstempo, das mehr Kraft erfordert, zu erreichen, damit seine Finger wieder etwas zu tun haben und damit er die Töne in möglichst schneller Aufeinanderfolge höre. Man könnte ihn mit einem Kinde vergleichen, das, allein und ohne Beschäftigung in einem Zimmer eingeschlossen, die Zeiger der Uhr weiter dreht, um diese schlagen zu hören. Die unabänderliche Dauer der Stunden, der ewige Rhythmus des Sonnenauf- und Unterganges kümmert es wenig, wenn es nur die Uhr schlagen hört. Dem Klavierschüler muss man am Anfang seiner Studien das Gefühl für die Dauer der Muskelanspannung vermitteln. Sodann muss man ihm die Dauer des Klanges durch die Dauer von Muskelanstrengungen wiedergeben, indem man ihn singen lässt, und ihm klar machen, dass die Muskelbewegung den Ton hervorruft. Nachdem diese Erfahrung gewonnen, geht man zur Anwendung, zur Anpassung der dem Instrumente eigenen Bewegungen über. Auf einen so betriebenen Unterricht hin wird kein Mangel an Stil bei dem Schüler zu Tage treten. Die Erkenntnis der Beziehung zwischen der Mukelanstrengung und und der Bildung des Tones ist allgemein gültig und für jedes Instrument anwendbar. Da sie auf natürliche Gesetze fusst, ist sie unschätzbar und nachhaltig fürs ganze Leben. Einen weiteren Beweis für die Richtigkeit dieser Ansicht liefert uns jener Schüler, der zwar beim Singen rhythmisch empfindet, beim Klavierspielen aber viele Betonungsfehler macht. In der Tat, die Kenntnis der Beziehungen der

Digitized by Google

Muskeln zu den Tönen genügt nicht; man muss mit allen Bewegungen vertraut sein, die dieses oder jenes Instrument verlangt. Obwohl der Gesang verschiedene gleichzeitige Zusammenziehungen und Erschlaffungen bedingt und so Gelegenheit zu vielfachen rein physischen Übungen gibt, so bietet er uns doch nicht dieselbe Art von Verbindungen sich widersprechender Bewegungen, wie das Klavier. Wenn unsere Atmungsorgane nach unserem Willen funktionnieren, so sind Zunge und Lippen frei. Man mag eine mehr oder minder zarte, elastische, geschmeidige oder gefügige Zunge haben, wenn man nur vernünftig und kunstvoll atmet, so ist die Zunge von jedwedem hemmenden Einflusse befreit. Nicht so bei den beiden Armen, den Händen und den zehn Fingern. Jeder Oberarm löst 18 Gelenkbewegungen aus. Alle Zusammensetzungen von Bewegungen aufwärts, abwärts, nach rechts, nach links werden von Muskelgruppen ausgeführt, die nahe bei einander liegen und die übrigens mit denselben Gehirnzentren verbunden sind. Die Schwierigkeit ist somit gleichzeitig eine geistige und eine physische, und kann nur überwunden werden durch Übung der Bewegung und der Bewegungsverbindungen, welche die besondere Technik des in Frage kommenden Instrumentes erheischen. Die Willenstätigkeit, die sich nach dem 4. Finger hin bewegt, darf sich nicht auf dem Wege verlaufen, um am 3. Finger anzukommen, und die Kraft, die notwendig ist, um einen Finger auf der Taste festzuhalten, darf nicht auf seinen Nachbar springen, der seinerseits sich zur Seite begibt, um in kurzer Zeit eine andere Taste zu berühren. Man muss wissen, wie schwer es ist, den rechten Arm leicht nach rechts zu bewegen, während der linke mit aller Kraft einen tüchtigen Schlag ausführt, um gründlich zu verstehen, wie schwierig es ist, all' diese entgegengesetzten Bewegungen mittels der Finger auf dem Klavier auszuführen. Selbst wenn man absieht von den Schwierigkeiten, die von Mangel an Kraft, falscher Haltung oder falschem Wuchse (z. B. Schwimmhaut-Hände) u. s. w. herrühren, so lässt doch der Gegensatz der verschiedenen Richtungen,

Digitized by Google

der gemischten Figuren, der entgegengesetzten Dynamik, der gleichzeitigen Bewegungen, eine vorbereitende Gymnastik als sehr notwendig und wirksam erscheinen, um die Fehler einer mangelhaften Betonung zu überwinden, oder, wenn möglich, gänzlich zu vermeiden.

Betrachten wir, bevor wir auf die Ursachen des arhythmischen Zustandes im allgemeinen eintreten, einige kleine besondere Fälle. Es kommt sehr häufig vor, dass der Klavierschüler, welcher eine Melodie mit der rechten Hand und eine Begleitung in Akkorden mit der linken ausführt, mit der letzteren vorausspielt. Die Erklärung dieses Fehlers ist sehr einfach. Eine Melodie besteht gewöhnlich aus Intervallen, die nahe genug aneinander sind, um der Hand grosse Sprünge zu ersparen. Der Finger, der eine der Noten der Melodie spielen soll, wird gehoben und hat nur eine geradlinige, herabfallende Bewegung auszuführen. Die linke Hand, die soeben einen Akkord in der Mitte der Klaviatur angeschlagen hat, muss einen grossen Sprung machen, um die Bassnote des folgenden Akkordes anzuschlagen. Sie hat also drei Bewegungen auszuführen: sich heben, nach links gleiten und herabfallen. Es bestehen also Unterschiede zwischen den Bewegungen jeder Hand, nämlich die der Kontrastlinien und der Kontrastraumverhältnisse. Der Geist gibt infolgedessen seine verschiedenen Befehle, einen nach dem anderen, indem er seine Aufmerksamkeit auf die Ausführung der komplizierteren Bewegung der linken Hand lenkt. Damit die Melodie hervortrete und in ihrer rhythmischen Konstruktion nicht gestört werde, sucht der Schüler zuerst die Schwierigkeit der Begleitung zu überwinden, und erst dann jede Note der Melodie genau zu spielen. Infolgedessen ertönt die Bassnote einen Augenblick früher, gleichsam als Auftakt zu der Melodie.

Häufig ist auch folgender Fehler: Das Pedal muss zwei Akkorde verbinden, es wird aber entweder zu früh oder zu spät angewendet, funktioniert nicht oder lässt zwei verschiedene Akkorde zusammenklingen, wodurch eine

Digitized by Google

sog. Kakophonie entsteht. Dabei sind ebenfalls Bewegungskontraste im Spiel. Während die Hand sich senkt, hebt sich der Fuss. Nehmen wir an, dass das Pedal die beiden soeben erwähnten Akkorde verbinden soll, — die beiden Akkorde, welche drei Bewegungen in der linken und eine in der rechten Hand erforderten! Jetzt ist noch eine Bewegung mehr auszuführen, nämlich die des sich hebenden Fusses. — Würde es sich wohl nicht lohnen, einige Zeit auf das Studium solcher entgegengesetzten Bewegungen zu verwenden, ehe man an das Studium des Klaviers geht? Der Klavierschüler ist sich des Wesens der Schwierigkeiten nicht bewusst; der Lehrer erklärt sie ihm nicht. Der Schüler wiederholt seinen Fehler; einen Fehler wiederholen heisst ihn einüben. Man würde all das vermeiden, wenn man die Kinder gewöhnte, die Schwierigkeiten der gleichzeitigen Kontrastbewegungen zu überwinden, bevor man sie mit dem Klang eines Instrumentes bekannt macht, dessen Tongüte von mechanischen Gesetzen abhängt.

Aber die beiden erwähnten Fälle sind spezieller Natur, und wir wollen noch die Ursachen des allgemeinen Zustandes der Arhythmie ergründen. Diese werden sich stets als physischen Ursprungs ergeben.

Das spasmodische (krampfartige) Verlangsamen ist ein häufiger Fehler, besonders bei Sängern.

Man findet ihn auch bei Personen, die Gesang hätten studieren sollen! Im Grunde genommen sollte jedermann singen lernen. Es gibt aber Leute, die so sehr den blossen Klang der Musik lieben, dass sogar der geringe Wohlklang einer am Klavier gespielten Melodie ihnen Befriedigung suggeriert. Sie fangen an zu singen, und dabei gewöhnen sie sich an den bei Sängern so häufigen Fehler, an die ausschliessliche Bevorzugung des Klanges in der Musik. Der Sänger, der den Klang liebt und eine schöne Stimme besitzt, nimmt Gesangsunterricht wegen der Schönheit seiner Stimme und der Gesangslehrer nimmt ihn ebenfalls wegen der Schönheit seiner Stimme an. Er

Digitized by Google

lehrt ihn Töne hervorbringen, Worte aussprechen, Sinn in den Text legen, er bringt ihm auch etwas Mimik bei, einige allgemeine Verhaltungsmassregeln mit Rücksicht auf das Publikum, — und dabei bleibt es! Der Schüler hat die Musikzeichen erlernt; er weiss, dass eine halbe Note zwei Viertel wert ist (sobald drei Viertel vorkommen, ist er verwirrt), dass ein Viertel gleich zwei Achteln (sobald drei vorkommen, nennt er sie eine Triole und singt sie, wie ein Achtel und zwei Sechzehntel). Ferner weiss er, dass ein Punkt nach einer Note dieselbe um die Hälfte ihres Wertes verlängert, was ihn jedoch durchaus noch nicht befähigt, die Länge zweier halben Noten zu messen. Das erklärt sich nur dadurch, dass die Mehrzahl der Sänger weder die rhythmische Gymnastik noch den durch den Rhythmus belebten Ausdruck kennen, und dass die Gesangslehrer dies nicht lehren. Alle Übungen, welche die Stimme in ihren verschiedenen Registern ausgleichen sollen, das portando, das legato u. s. w. schaden dem Verständnis für Zeitlängen und für die rhythmischen Anfangs- und Ankunftsmomente, sobald dieses Verständnis nicht im Voraus entwickelt ist. Denn diese Übungen verwischen im höchsten Grade die rhythmischen Momente, die Grenzen der Zeitlängen. Bei dem Sänger muss der rhythmische Sinn in seinem ganzen Atmungs- und Sprechorganismus vorhanden sein. Man kann nicht rhythmisch singen ohne rhythmisch zu atmen und rhythmisch auszusprechen. Vorausgehen muss die rhythmische Atmung, weil der rhythmische Atemzug den rhythmischen Ton hervorruft. Erst wenn der rhythmische Ton geformt ist, kann das Wort hinzugefügt werden.

Dasselbe gilt für den Klavierspieler, der mit seinem Spiel zu singen glaubt. Er merkt nicht, dass die Taste, die er herabgedrückt hält, keinen Ton mehr von sich gibt, er bildet es sich nur ein und «schwimmt in Tönen». Jeder Ton fesselt ihn dermassen, dass er nicht an den folgenden denkt. Der rhythmische Bau der Melodie hat für ihn keine Bedeutung, weil er ihn nicht im Geiste verstanden

Digitized by Google

und ihn nicht physisch nachgefühlt hat. Da er noch nie in seinen Gliedern und in seinen Atmungsorganen die Empfindung für Zeitlängen, für die durch Kraftschattierungen hervorgerufenen Akzente, für Bewegung in der Zeit und dem Raume erlebt hat, kennt er nicht deren ausdrucksvolle Kraft. Die Tonerzeugung und der Ausdruck mittelst des Tones sind ihm geläufig und sympathisch, aber er kennt nicht die Gymnastik des Rhythmus und den Ausdruck mittelst des Rhythmus und daher ist dieser ihm nebensächlich.

Es gibt noch weitere Gründe physischer Natur, welche den Mangel an Rhythmus bei so vielen Instrumentalisten erklären: die Ungleichmässigkeit des Tonanschlages, die Unregelmässigkeit in der Klangfolge, die Schwäche und die Ungewandtheit in der Tonproduktion, die Schwerfälligkeit beim vom Blattlesen, die qualitative und quantitative Übertreibung der Schattierungen, die Unfähigkeit, mittelst der Finger die Empfindungen des Gehirns wiederzugeben, und so weiter. Diese Fehler rühren alle von einer unvollkommenen Ausbildung der Muskelbewegungen und der Nervenzentren her, denn eine vernünftige physische Übung sollte sie vollständig überwinden oder sie doch wenigstens abschwächen.

Die zu rohe Tonerzeugung findet ihre Ursache darin, dass der Widerstand der Antagonisten nicht geregelt ist. Der ganze Arm spannt sich an, um die Bewegung vorzubereiten; und im Augenblick, wo die Bewegung *anfängt*, ist die Kraftanstrengung der Synergisten zu gross im Vergleich zu der auszuführenden Bewegung; die Hand wird geschleudert, als wäre sie ein Gewicht, welches man von sich wirft, und die Antagonisten leisten nicht genügend Widerstand. Der rhythmische Moment stellt nicht ein geregeltes Zusammentreffen, sondern einen unplastischen Zusammenprall dar.

Wie es bei geistig völlig normalen Menschen infolge Mangels an Willensstärke eine Trägheit des Denkens gibt, die verbunden mit Schüchternheit oder Ängstlichkeit zu

Digitized by Google

Unsicherheit und gänzlichem Versagen des logischen Urteils führen kann, so gibt es eine Erschlaffung der Tätigkeit der Muskeln. Bei Personen, welche von Natur träge, ihre Muskeln in regelmässiger und zweckmässiger Weise auszuarbeiten unterlassen, verringert sich die Spannkraft derselben bis zur energielosen Schwäche, die wiederum rückwirkend auf alle Organe von schädlichstem Einfluss ist. Diese Schwäche braucht nicht von einem organischen Fehler oder einer Verletzung herzurühren; sie kann lediglich Folge mangelhafter Ernährung oder unzweckmässiger Ausbildung sein. Wie vielfach begegnen wir der Schwäche des Tonangriffs, z. B. schwachem Anschlag der Taste, mark- und kraftloser Bogenführung; die Erklärung hierfür liegt im Vorgesagten, und unsere Methode will dieser Vernachlässigung der Muskeltätigkeit steuern, indem sie Anleitung gibt, wie man die Arbeitsfähigkeit aller Organe hebt, und eine normale Tätigkeit der Arm- und Handmuskeln erzielt.

Ebenso verkehrt, wie die Ausdruckslosigkeit oder Schwäche im Tonansatz, ist die Überreiztheit, die sich durch Nervosität im Spiel äussert.

Es gibt Klavierspieler und Violinspieler, welche schon bei der Berührung mit dem Instrument nervöse Aengstlichkeit überfällt, die sich dann durch Zittern der Finger, oder durch Transpirieren zu erkennen gibt. Der Anschlag und Tonansatz ist zaghaft, ängstlich.

Der Ton wirkt matt, unsicher, kraftlos ohne jeden dynamischen Gehalt. Im Erkennen der eigenen Unsicherheit und im angstvollen Bestreben, den gefühlten Mangel auszugleichen, stürzt der Spieler plötzlich vorwärts, eine Energie forcierend, die weder angebracht ist, noch lange vorhält. Das Spiel wird nervös, sprunghaft, ungestüm und zaghaft zurückhaltend. Die dynamischen Schattierungen werden übertrieben, da die Reizwirkungen auf die Nervenzellen, die durch die unausgeglichene Muskeltätigkeit stossweise erfolgen, unabhängig vom Intellekt des Spielers sind. Diese Reizwirkungen steigern sich bis

Digitized by Google

zum Schmerzempfinden und schwächen die äusseren Wirkungen ab, und dem Spieler geht durch die in Folge der Wiederholung abgestumpfte Empfindsamkeit die Vorstellungsfähigkeit verloren.

Jede Bewegung, die wir ausführen, auch die kleinste Muskelregung, ist die Folge einer Willenstätigkeit, die in Energie umgesetzte Funktion des Gehirns, d. h. also unsere Muskelbewegungen stehen mit der Gehirntätigkeit, als von ihr ausgehend, im engsten Kontakt. Wenn sich daher im Gehirn der Gedanke auslöst, dass der Finger eine Bewegung machen soll, und der betr. Muskel reagiert nicht darauf, oder er führt eine entgegengesetzte Bewegung aus, oder er lässt den Finger eine Bewegung machen, ohne dass überhaupt eine Veranlassung der Gehirntätigkeit vorliegt, so beweist dies, dass den Muskeln, dem organischen Körper die rechte Zucht, die nötige Ausbildung fehlt

Oft weiss der Spieler ganz genau, wie der Finger diesen oder jenen Ton anzuschlagen hat, aber der Finger versagt. Die Ausführung bleibt hinter dem Willen des Spielers zurück.

Es muss also darauf hingewirkt werden, die betreffende Person so zu erziehen, dass sie Herr über sich selbst wird. Nervöse, ängstliche Naturen müssen mit nie versagender Geduld, mit milder aber fester Führung über die Klippen hinweggeleitet werden, damit sie sich nach und nach beruhigen und Vertrauen und Sicherheit gewinnen.

Ausführliche Muskelbewegungen, wobei besonders auf gleichmässige dynamische Entwickelung jedes Muskels mit steter Steigerung der Kraft zu achten ist, müssen die Organe in das richtige Abhängigkeitsverhältnis zur Willenstätigkeit bringen; der Muskelsinn muss geweckt und die Fähigkeit der Wiedergabe durch Bewegungen gehoben werden. Der Spieler wird auf diese Weise dazu erzogen, bei jeder Bewegung, die er zufolge einer im Gehirn ausgelösten Willensenergie vornehmen will, die hierzu nötigen Muskeln genau zu kennen, den Grad des Kraftaufwandes mit absoluter Sicherheit abzuschätzen und die passive oder

Digitized by Google

zuweilen entgegengesetzt wirkende Tätigkeit der nicht direkt beteiligten Muskeln sorgfältig zu modulieren.

Die Übung der Muskeltätigkeit unter der strengen Disziplin des Willens wird stets von gutem Erfolg sein, wenn es sich beim Schüler um Fehler und Schwächen handelt, die sich physiologisch erklären lassen.

Für rein mechanische Störungen, mit denen uns zu befassen, hier nicht der Ort ist, verweisen wir auf rein mechanische Behandlung, die in dem System des H. Dr. Zander ihre höchste Ausbildung erreicht hat.

Das Gebiet dieses Studiums ist ein recht ausgedehntes, und je mehr Sie sich in unsere Ideen hineinarbeiten, desto mehr werden Sie dessen bewusst werden, dass wir nicht aus Pendanterie die Physiologie in die Lehre des musikalischen Rhythmus, hineinziehen. Als wir anfingen, diese Ideen auf unsere Schüler anzuwenden, waren wir weit entfernt, daran zu denken, dass wir uns eines Tages mit Psychologie und Gehirnfunktionen beschäftigen würden. Wir sind dahin geführt worden durch den Drang, die Ursachen der Erscheinungen, die wir tagtäglich beobachten, zu ergründen. Und da erst haben wir die Tragweite des alten lateinischen Spruches verstanden: Mens sana in corpore sano. Alle musikalischen Fehler haben eine physische Ursache und daher auch physische Mittel, sie zu kurieren. Betrachten Sie z. B. den so häufigen Fehler, Musik nur mit Mühe und sehr langsam vom Blatt zu lesen. Haben Sie nicht bemerkt, dass dieser Fehler auch bei sehr tüchtigen Musikern vorkommt, und dies alles sollte nicht beweisen, dass man sich im Irrtum befindet, wenn man bei den Prüfungen der Musiklehrer dem vom Blattlesen die grösste Wichtigkeit beimisst? Kennt man nicht begabte Schriftsteller, die nur mit Mühe ihre eigenen Werke vortragen können, die ein Wort mehrmals wiederholen und manchmal sogar ganze Sätze überspringen? Hiefür liesse sich eine ganze Reihe von Gründen anführen. Denken Sie nur einmal an eine gewisse Nervosität des Augenmuskels, die das Auge, während das Gehirn sich

Digitized by Google

noch mit dem eben auf der Netzhaut entwickelten Bilde beschäftigt, in unruhiger Hast sprung- oder ruckweise in unregelmässigen Intervallen eine Strecke vorauseilen lässt. Das Auge kann nicht mehrere Noten auf einmal in sich aufnehmen, das Auge folgt der Entfaltung der Melodie nicht schnell genug, da es noch auf einer Note haftet, während es schon die folgende lesen sollte. Die blosse Übung des vom Blattlesens, häufig wiederholt, genügt oft, das Auge auszubilden, ebenso wie häufiges und langes Singen die Lungen entwickeln kann. Aber gelangt man nicht schneller zu einer Vergrösserung des Brustkastens durch besondere und sich steigernde Übungen? Und würden nicht zweckmässige Übungen für Kopf und Augen schneller die Trägheit der Letzteren überwinden helfen als die sog. Prima vista-Übungen, Man lasse doch zuerst mit einem Auge, dann mit dem anderen und schliesslich mit beiden die Noten lesen, wobei der Kopf unbeweglich bliebe, später mit Kopfbewegungen nach rechts und links mit Richtung der Augen nach derselben oder der entgegengesetzten Seite! Man lasse bei diesen Übungen *eine* Note fixieren, hierauf eine zweite darüber befindliche, deren Bild im Gedächtnis behalten wird, und wende den Blick auf die erste zurück ohne der zweiten mehr noch, als eine flüchtige Aufmerksamkeit zu schenken, so wird ganz gewiss in kurzer Zeit das Gesamtgesicht entwickelt. Wir kommen übrigens in der 4. Vorlesung zu gewissen Übungen, die das Gedächtnis der Augen schärfen sollen.

Zum Schluss des ersten Abschnittes sei nochmals darauf hingewiesen, dass die Mehrzahl der Musikstudierenden den Rhythmus des Klanges, das *Ziel* des Unterrichts, mit dem plastischen Rhythmus, dem *Mittel* zum Ziel verwechseln, und dass die Fehler, die sie begehen, ihrer Unkenntnis der Bewegungselemente zuzuschreiben sind. Sie begehen die Fehler unwillkürlich, ohne sich ihrer bewusst zu sein, wiederholen sie und daraus entstehen allmählich schlechte Gewohnheiten, die ihr Urteil verderben, ihren

Digitized by Google

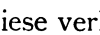
Geist umnebeln und ihre allgemeine Nervosität noch vergrössern. Die Nerven welche zwischen dem Gehirn und den Bewegungen als Vermittler dienen, leiden unter dem Mangel an Einverständnis zwischen dem Gehirn und den Muskeln. Jeder Vermittler empfindet seine Stelle als unerträglich, wenn der Vorgesetzte, von dem sie abhängt, und die Untergebenenen, die von ihr abhängen, sich nicht verständigen können. Er reicht seine Entlassung ein und damit ist die Sache zu Ende. Die Nerven aber, die Vermittlerinnen zwischen den Bewegungen und dem Gehirn, müssen sich in der allgemeinen Zerfahrenheit zurecht finden, sie können ihre Entlassung nicht einreichen. Wenn ein Kind nervöse Bewegungen zeigt, darf man es unter keinen Umständen ein Instrument erlernen lassen, es bedarf geregelter Bewegung. Nervöse Bewegungen sind schrankenlos, sie sind falsch betont, die Länge ihrer Zeiteinheit ist zu gross, oder ihre Raumdimension ist zu gross; sie sind unwillkürlich und unregelmässig; die rhythmische Gymnastik kann die Nerven kurrieren, denn sie regelt die Muskelkraft nach Zeit und Raum.

Wenn ein Kind infolge des Studiums eines musikalischen Instrumentes nervös wird, so lasse man es sofort aufhören und zuerst Rhythmusgymnastik treiben. Wenn einmal der Geist rhythmisch gebildet ist mittels der wiederholten Eindrücke der regelmässig abgemessenen und betonten Bewegungen, der harmonischen Verhältnisse ihrer Längen, des harmonischen Verhältnisses ihrer Dynamik, so wird das Zusammenarbeiten des rhythmischen Bewusstseins und der rhythmischen Bewegungen herbeigeführt sein und die Nerven werden in Ruhe ihre Tätigkeit erfüllen.

Bisher war hauptsächlich von der Linie der Bewegung die Rede: jede Bewegung hat jedoch auch eine Kraft. Der Mangel an Rhythmussinn kann sich durch zu grosse oder zu geringe Schwere des Anschlages offenbaren. So kommt es, dass manche Schüler stärker mit einer Hand als mit der anderen spielen, da sie nicht imstande sind, die wesentlichsten Noten herauszuheben. Denn

Digitized by Google

jede Bewegung ist eine Einheit, die durch einen gewissen Grad von Kraft und durch einen gewissen Teil von Zeit und Raum gebildet wird, und jede Modifikation eines dieser drei Faktoren wird den rhythmischen Stoss im Moment des Eintretens und daher auch die Güte der daraus resultierenden Klangschwingungen beeinflussen.

Weder die rechte noch die linke Hand haben auf dem Klavier eine natürliche Stellung. Jede Hand hat von Haus aus weniger Kraft an der Seite des kleinen Fingers, als an der Seite des Daumens. Die Bassnoten sind tiefer als die des Violinschlüssels. Damit die hohen Töne der rechten Hand dieselbe Tonstärke bekommen wie die, welche von den stärkeren Fingern gespielt werden, bedürfen sie einer grösseren plastischen Schwere, obwohl sie von den schwächeren Fingern gespielt werden. Die Basstöne geben den scharfen Tönen die Abrundung. Je schärfer die Töne sind, desto greller und klangarmer sind sie und desto mehr bedürfen sie der Mitarbeit des Basses. Je mehr der Basston starke Schwingungen aufweist, desto mehr gewinnt die ganze Harmonie an Tonfülle. Sogar, wenn die linke Hand in dem Bass eine Oktave anschlägt, so ist der kleine Finger derjenige, der mit grösserer Wucht auf die Taste herabfallen muss als der Daumen. Wir müssen jedoch nicht allein die naturwidrige Stellung der Hände betrachten. Nehmen wir an, dass alle Finger mit jeglicher notwendigen Stärke herabfallen könnten, so bleibt doch die Tatsache übrig, dass die anzuschlagenden Tasten sich in verschiedenen Entfernungen befinden und dass man sie nicht nur von oben anschlägt, sondern auch von weit entfernt. Die Regelmässigkeit der gleichen Zeitlängen bedingt nicht ohne weiteres die Regelmässigkeit der plastischen Linien: eine Taste wird angeschlagen , die folgende , die dritte , die vierte , die fünfte  , die folgenden , , , , , u. s. w.

Ein grösserer Raum für dieselben Zeitlängen führt eine grössere Schnelligkeit herbei und diese verlangt einen höheren Grad von Kraft, um eine schlechte Betonung im

Digitized by Google

Ankunftsmoment zu vermeiden. Das Studium des Rhythmus ist das Studium der Muskelkraft, der Zeit- und Raummasse und des Einflusses, den die Grössen dieser drei Faktoren gegenseitig aufeinander ausüben. Es genügt nicht, einem Kinde zu sagen: Betone hier oder betone hier nicht, der Auftakt wird stärker betont! Das Kind mag wohl die guten Ratschläge des Lehrers wiederholen, doch damit ist nicht abgetan, dass die Gymnastik des Auftaktes unendlich modulierbar ist, und dass dieser in bezug auf die Gymnastik des Rhythmus völlig im Dunkeln steckt.

Wenn wir Beispiele aus dem Gebiete der vom Klavierspiel bedingten Bewegungen wählen, so geschiet es, weil die Klaviertechnik am weitesten verbreitet ist. Wir könnten gerade so gut von den kontrastierenden Bewegungslinien sprechen, die der Organist mit seinen Beinen auszuführen hat, von dem Hasten des Sängers (aus Atemnot), von der verschiedenen Länge der Armbewegungen, die den Rhythmusakzent des Posaunisten nicht beeinflussen darf, aber der Vortrag würde zu lang werden. Die angeführten Beispiele werden auch genügen, um die Tatsache zu illustrieren, dass der Rhythmus physischen Ursprungs ist.

Der Geist bildet sich, entwickelt sich und wird sich seiner selbst bewusst und von anderen unabhängig, kraft selbständiger Betätigung. Der Rhythmussinn macht dabei keine Ausnahme: er wird durch die Rhythmusgymnastik ausgebildet. Wie das kleine Kind in der Wiege das Auge offen hält, um Lichtstrahlen zu empfangen, und seinen Geist, um Eindrücke aufzufangen, so sind die Muskeln des 6 Jahre alten Kindes bereit, Rhythmus auszuführen, und sein Geist bereit, sich der Erziehung zum Rhythmus zu unterziehen. Der Rhythmus ist physischer Natur, er ist die Bewegung der Materie in Zeit und Raum in logischer und verhältniswahrender Einteilung. Die Lebensaufgabe eines jeden Muskels besteht darin, Bewegungen von gewisser Stärke und gewisser Länge und in einem gewissen Raume hervorzubringen. Indem man die Verhältnisse dieser drei Bewegungselemente logisch ordnet,

Digitized by Google

ruft jeder Muskel einen rhythmischen Eindruck im Gehirn hervor und dieses setzt die Summe der Eindrücke um in *Willen*, d. h. in regelmässige Gewohnheiten, in stete spontane Aktionsbereitschaft und in gänzliche Freiheit der Vorstellung. So werden die grossen Bewegungskräfte des Geistes gebildet.

Die bisher angedeuteten Ideen werden in den drei folgenden Vorträgen weiter ausgeführt. Die Erziehung guter Bewegungsgewohnheiten und des selbsttätigen Willens werden den Inhalt des 2. Vortrages bilden. Das Gehirn ist der grosse Lenker unserer Handlungen: der Geist erwacht durch die Materie; einmal geweckt, wird er sie leiten. Der rhythmische Sinn der Kinder muss durch rhythmische Bewegungen aller ihrer Glieder erweckt werden. Dann wird ihr Wille sie vollständig beherrschen.

Digitized by Google

2. Vortrag.

Das Gehirn, als Sitz der geistigen Tätigkeit und des Willens, ist der Ausgangspunkt jeder Bewegung der Körperteile. Vom Gehirn aus gehen nach sämtlichen Körperteilen, gleich Telegraphendrähten, die Nerven, und diese wiederum übertragen die im Gehirn ausgelöste Willensäusserung auf die Muskeln, welche sich in Faserbündeln längs der Knochen und Gelenke, mit diesen teilweise verwachsen, durch das Fleisch des ganzen Körpers hindurchziehen. Der Wille wird durch die Muskeln in Kraft umgesetzt. Die Bewegungsfähigkeit der Muskeln hängt von ihrer Geschmeidigkeit und Elastizität ab; sie können sich strecken, dehnen, sich zusammenziehen und sich seitlich drehen (Torsionsfähigkeit). Die Knochen samt den weichen Fleischteilen folgen gehorsam jeder dieser Muskelbewegungen, die Glieder bewegen und drehen sich nach jeder Richtung, die Gelenke strecken sich oder ziehen sich zusammmen.

Der Muskel muss gegenteiligen Bewegungen freien Spielraum lassen. Wenn ich beispielsweise zur Ausführung des Oktav-Staccatos auf dem Piano die Hand erhebe, dann sind alle Muskeln, welche durch die Innenseite des Handgelenkes gehen, im letzten Augenblick der Bewegung vollständig gestreckt. Sie erhalten eine grössere Länge, als wenn die Muskeln der *Aussenseite* der Hand in passivem Zustand sind. Der gestreckte Muskel ist durch das Strecken dünner und härter geworden.

Digitized by Google

Wenn der Muskel einer gegensätzlichen Bewegung nachgibt, so wirkt der Wille in negativem Sinn, indem er sich *jeden* Einflusses auf diesen Muskel enthält.

Wenn der Muskel am *kürzesten* und am härtesten ist, dann hat er den höchsten Grad seiner Tätigkeit erreicht. Er befindet sich dann im Zustand *aktiver Spannung*. Wenn er *am längsten* und am härtesten ist, dann befindet er sich im höchsten Grade der Passivität und im Zustande *passiver Gestrecktheit.*

Das übertriebene aktive Spannen ist der Geschmeidigkeit schädlich und kann nachteilig auf die Muskelschwellung einwirken.

Die *passive* Überstreckung kann einen Teil des Muskels zerreissen und seiner Zusammenziehbarkeit schaden. Deshalb muss die Geschmeidigkeit des Muskels die die gegenteilige Bewegung ausführende Muskelkraft übertreffen.

Ein Muskel ohne den geringsten Grad von aktiver oder passiver Spannung ist *weich.* In einem solchen Zustand der Weichheit sind alle Muskeln des Körpers in liegender Haltung. Deshalb ist auch die liegende Haltung zur Erlernung einer zweckmässigen Atmung die beste. Die Muskeln der vier Extremitäten, der Oberfläche des ganzen Rumpfes, des Brustkorbs und des Unterleibs dürfen weich sein, denn in liegender Haltung ist ihre Zusammenziehung durchaus überflüssig. In weichem Zustand widersetzen sie sich nicht unnötigerweise der Bewegung des Atmungsapparates. Aus diesem Grunde legt sich der Mensch zum Schlafen nieder.

Die Tätigkeit der Muskeln ist eine Äusserung des Willens und entspringt mithin der Gehirntätigkeit. Um schlafen zu können, muss das Gehirn im Zustand völliger Ruhe sich befinden. Die Muskeln sollen nicht gestreckt sein, mit Ausnahme der unwillkürlichen Bewegungen des Kreislaufs, der Verdauung und der Atmung. Wenn man jemand schlafen sieht, so weiss man, dass sein Geist nicht ruhig ist, wenn seine Muskeln dies nicht sind.

Digitized by Google

Ein Muskel, der nicht imstande ist, sich gehörig zusammenzuziehen, ist schwach. Ein Muskel in passivem Zustand, der sich nicht genügend strecken lässt, ist steif; man könnte ebenso gut sagen, er sei ein wenig zu kurz. Um ihn zu stärken, muss er oft energisch zusammengezogen werden.

Um die gewünschte Geschmeidigkeit zu erzielen, ist es nötig, des öftern gegenteilige Bewegungen auszuführen.

Wenn die Kraft dieser gegenteiligen Bewegungen nicht genügt, so wende man fremde Kraft an in Form eines befestigten Gegenstandes oder auch der Muskelkraft einer Drittperson. In allen Fällen, wo die Übungen nicht genügen, nehme man Zuflucht zur Massage. Für jede Tätigkeit, für das Turnen im allgemeinen wie für unser rhythmisches Turnen, brauchen wir starke und elastische Muskeln. Die künstlerische Hand des Klavierspielers, des Chirurgen. des Malers oder Bildhauers ist geschmeidig und dynamisch. Der rhythmisch künstlerische Körper ist voll Geschmeidigkeit und Dynamik.

Wie wir schon in der Einleitung bemerkt haben, ist der Apparat, der den menschlichen Willen in Energie umsetzt, ein sehr komplizierter, indem die Anregung vom Gehirn ausgeht und sich durch Nerven und Rückenmark auf die Muskeln fortpflanzt.

Die Intelligenz des kleinen Kindes entwickelt sich durch das Auge und gibt sich im Blick kund, mit welchem es das von seiner Mutter im Zimmer herumgetragene Licht verfolgt. In gleicher Weise entwickelt sich der Wille und bekundet sich durch die Muskeltätigkeit. (Der Wille entwickelt sich auch durch den Wunsch; im 4. Vortrag, in welchem unsere Gedanken über die bewegende Kraft der Vorstellung dargelegt werden sollen, kommen wir hierauf zurück.) Die zuerst empfangenen Eindrücke von Gegenständen, von Lebewesen, von der Natur, geben der Intelligenz des Kindes ihre erste Form. Die ersten Handlungen, die wir durch das Kind vornehmen lassen, geben seinem Willen die erste Richtung und die erste Form. Soll das Kind einen

Digitized by Google

Willen besitzen, d. h. eine rhythmische Intelligenz, so muss man es auch eine rhythmische Tätigkeit ausführen lassen, und zwar mit dem ganzen Körper, mit allen seinen Muskeln, denn jeder Muskel bedarf des Willens und mit seiner willkürlichen (positiven wie negativen) Tätigkeit trägt er zur Erziehung des Willens bei. Der Wille hat seinen Sitz im Gehirn. Er ist die Quelle jeglicher Tätigkeit. Die Nerven sind die Leitungsdrähte, die Muskeln sind die Tätigkeit selbst.

Der Wille, die Nerven, die Muskeln sind für einander geschaffen. Wie das Auge ohne Licht erblindet, so vermindert sich auch der Wille ohne genügende Tätigkeit, diese verschwindet mit dem Abnehmen des Willens und der Nervenzustand wird durch eine Verminderung der Tätigkeit und des Willens in Mitleidenschaft gezogen. Ein fortwährender Verkehr der Organe unter sich ist für die Gesundheit der Nerven, der Muskeln und des Gehirns unentbehrlich.

Will man dem Gehirn das rhythmische Bewusstsein geben, so muss man auch den Muskeln Rhythmus verschaffen, damit die Nerven (die Gefühlsnerven) ihn dem Gehirn zuführen; ausserdem braucht das Gehirn Rhythmus, damit die Nerven (die Bewegungsnerven) ihn den Muskeln vermitteln. So sind eben Körper und Geist unzertrennbar verbunden. Was für das Leben unentbehrlich ist: *denken* und *handeln*, wird *eins*, d. h. die Willkürlichkeit wird geordnet.

Die Tätigkeit des Gehirns (der Wille) wirkt als Reiz auf die Nerven; diese bilden also den wichtigsten Faktor, das unentbehrliche Bindeglied zwischen Gehirn und Muskeln. Ohne die Nerven würden die Muskeln der Willenskraft nicht gehorchen. Doch sind wiederum die Nerven allein, ohne den im Gehirn ausgelösten spiritus rector, nicht imstande, die Muskeln zu einer Bewegung zu veranlassen. Höchstens können sehr empfindsame Nerven, wie einige Physiologen behaupten, den vom Gehirn ausgehenden Reiz verstärken.

Digitized by Google

Haben die Bewegungsnerven einer Gruppe von Muskeln den Befehl des Willens mitgeteilt, so ziehen sich diese Muskeln zusammen. Der durch die Nerven hervorgerufene zusammengezogene Zustand heisst: *die muskuläre Innervation.* Ebenso kann der Wille den Befehl des Loslassens oder der Dekontraktion geben.

Die zwischen dem Anfang und dem Ende einer Zusammenziehung verflossene Zeit hat im Gehirn, durch das Gefühl der Muskelstreckung, die Wahrnehmung *der Dauer* geschaffen.

Die erste Aufgabe des rhythmischen Turnens besteht darin, den Geist an Muskelstreckungen von gleichmässiger Dauer, mit andern Worten: an den *Takt* zu gewöhnen. Die muskuläre Innervation kann von verschiedener Stärke sein. Die zweite Aufgabe besteht also darin, den Geist an regelmässige, abgemessene Betonung: die *Metrik,* zu gewöhnen. Die muskuläre Innervation schafft den Rhythmus durch die Regulierung der Zeitdauer und der Betonung. Der Rhythmus wird weder empfangen noch wahrgenommen ohne muskuläre Innervation und dies bildet den Gegenstand fortwährender Bemerkungen seitens des Lehrers. Um des *Rhythmus* willen, des Hauptzweckes unseres Unterrichts, halten wir darauf, dass die Kinder keine Strümpfe tragen, dass sie nackte Arme haben, keinen Kragen tragen und ihren Leib nur mit einem Jersey bekleiden. Einzig unter dieser Bedingung kann sich der Lehrer von den verschiedenen Graden der Innervation, sowie von vielen unnützen Zusammenziehungen (Kontraktionen) überzeugen.

Wir verlangen von den Eltern unserer Schüler, dass sie mit denselben die Übungen wiederholen, um so die Bedingungen zu erfüllen, die ihnen die Lektion allein nicht zu bieten vermag. So sollen sie Innervationsübungen der Oberschenkel (ohne Kleider), Atmungsübungen (ebenfalls ohne Kleider) vornehmen, um die Bewegungen des Atmungsapparates beaufsichtigen zu können und zwar bei offenen Fenstern, damit die Kinder reine Luft einatmen. Auch die verschiedenen Übungen der Arme müssen zu Hause ohne

Digitized by Google

Kleider wiederholt, und dabei die Zusammenziehung der daran teilnehmenden Brust- und Rückenmuskeln überwacht werden.

Drei hauptsächliche Faktoren kommen bei der muskulären Innervation in Betracht: der Wille, die Nerven und die Muskeln. Dieser Umstand zeigt uns auch die Ursachen unvollkommener Tätigkeiten:

1. Mangel oder Übertreibung des Willens. In diesem Falle kann der Wille durch Muskelübungen regliert, gestärkt und geformt werden.
2. Mangel oder Missverhältnis der Nerventätigkeit. Der Wille regliert und stärkt sie.
3. Unvollkommene Muskeltätigkeit. Sie kann durch den Willen und die Nerven verbessert werden.

Um bei den Kindern einen rhythmischen Geist zu erzielen, muss der Lehrer stets den Willen, die Nerventätigkeit und die muskuläre Innervation überwachen. Insbesondere wende er seine Aufmerksamkeit den zwei folgenden Punkten zu:

1. Die Muskeln sollen das ausführen, was man von ihnen verlangt, nicht nur im gegebenen Raum und in der gegebenen Zeitdauer, sondern auch in dem gegebenen Grade der Innervation.
2. Die Muskeln, welche keinen Befehl erhalten, sollen an der Bewegung nicht teilnehmen.

Die unnützen Innervationen ausmerzen, heisst den goldhaltigen Sand waschen, bis lauter Goldkörner übrig bleiben. In unserm speziellen Fall bedeutet es, den Geist von allen Muskelempfindungen befreien, welche das rhythmische Bild undeutlich gestalten. Wenn beispielsweise das Kind mit dem rechten Arm den Takt schlägt und zugleich den linken Arm (oder die Achsel) zusammenzieht, so kann sich sein Geist nicht allein auf die Bewegungen des rechten Armes konzentrieren. Ist man soweit gekommen, die unnützen Bewegungen zu unterdrücken, so hat man damit günstigere Bedingungen für die Entwicklung des Geistes geschaffen. Sehr oft ist ein solches Zusammenziehen beim

Digitized by Google

Kind das Zeichen einer gewissen moralischen Gedrücktheit, die hervorgerufen wird durch die mit jeder neuen Übung wiederkehrende Furcht vor der Schwierigkeit derselben. Der Geist beschäftigt sich unnützerweise mit diesem beängstigenden Gedanken. In vielen Fällen genügt es, diese zu zerstreuen, um die unnütze Tätigkeit auszumerzen. Der von jeglichem Angstgefühl befreite Geist kann seine ganze Aufmerksamkeit der Aufgabe des rechten Arms zuwenden und erhält dadurch einen viel klareren Eindruck. Ein Mensch mit entwickeltem rhythmischem Bewusstsein wird bei einem Versuch bald herausfinden, dass unnütze Bewegungen einen ungünstigen Einfluss ausüben auf die der auszuführenden Bewegung gewidmete Aufmerksamkeit.

Der Lehrer besitzt kein besseres Mittel, die ängstlichen Gedanken des Kindes zu zerstreuen, als ihm *Freude* zu verschaffen. Hierüber werde ich in meiner 4. Vorlesung sprechen.

Nur in einem Falle wird durch die Nerven, ohne Anregung vom Gehirn aus, ein Reiz auf die Muskeln ausgeübt, der, ohne unseren Willen, eine Bewegung veranlasst. Das ist die sogenannte Reflexbewegung, die vom Rückenmark ausgeht. Das Rückenmark, gewissermassen die Zentralleitung aller Nerven des Rumpfes und der Glieder, bildet die Fortsetzung des Gehirns in vertikaler Richtung, und nimmt alle Nervenfäden, die Gefühls- wie Bewegungsnerven in sich auf. In der Form einer starken weissen Schnur besteht es aus der weissen Substanz, der äusseren Schicht des Rückenmarks, in deren vorderem Teile die Gefühlsnerven sich vereinigen, während in der hinteren Schicht die Bewegungsnerven laufen. Die innere Schicht des Rückenmarks bildet die graue Substanz und hier haben wir die Nervenzellen, das Nervenzentrum, wo sich alle Gefühls- und Bewegungsnerven berühren. Hierin liegt der Grund, dass ein äusserer, nicht vom Gehirn, d. i. vom Willen abhängiger Reiz auf die Gefühlsnerven sich ohne weiteres auch den Bewegungsnerven mitteilt und spontane Muskelbewegungen hervorruft.

Digitized by Google

Wir haben es hier also mit einer Art Resonanz der beiden Nervengattungen zu tun, die ohne Veranlassung des Gehirnes die Rückschlags- oder Reflexbewegung auslöst. Die Bewegung des Niessens z. B. ist eine Reflexbewegung. Die Gefühlsnerven bringen uns allerdings zum Bewusstsein, dass wir niessen werden, allein die Bewegung selbst ist eine unwillkürliche. Darum kann der Wille es auch nicht verhindern. Das einzige Mittel besteht in dem Versuch, die Ursache zu entfernen, z. B. durch dreimaliges Herabstreichen mit den Fingern über die Nase. Hören dann die Gefühlsnerven auf, ihren Eindruck dem Rückenmark mitzuteilen, so hört man auch zu niessen auf. Fahren sie aber fort, dies zu tun, so wird auch der Wille nicht imstande sein, diese Reflexbewegung zu unterdrücken.

Der Wadenkrampf, das nervöse Zittern der Augenlider sind ebenfalls Reflexbewegungen, deren Gefühlsursache unser Verstand nicht kennt. Vom Gehirn aus führt ein Nervenstrang, welcher Empfindung und Bewegung mitteilt, nach dem Rückenmark bis zur Zentralnervenzelle. Die von den verschiedenen Körperteilen ausgehenden Empfindungs- und Bewegungsnerven münden in derselben Zentralnervenstelle. Bei der Reflexbewegung nun leitet die durch irgend einen äusseren Reiz hervorgerufene Empfindung durch den Gefühlsnerv bis zu einer Zentralzelle des Rückenmarks, wo ein Bewegungsnerv mit dem Gefühlsnerv sich berührt und den von letzterem geleiteten Reiz ohne weiteres in sich aufnimmt, um ihn in Tätigkeit, d. i. Bewegung umzusetzen, ohne dass der Reiz in den nach dem Gehirn führenden Nerv gelangt. Der Reiz hält also seine Leitungsrichtung nicht ein, sondern wird in der Nervenzelle des Rückenmarks zurückgeleitet, reflektiert.

Die Reflexbewegungen tragen also zur Bildung des Willens nicht bei. Wenn ich mich nun trotzdem bei denselben aufgehalten habe, so geschah es um Ihnen zu zeigen, dass verschiedene Kategorien unwillkürlicher Bewegungen existieren. Die Unterscheidung dieser Kategorien von Bewegungen ist dem Lehrer des rhythmischen Turnens unentbehrlich.

Digitized by Google

Eine dieser Kategorien besteht in *unbewussten Bewegungen.* Diese Bewegungen dauern fort, auch wenn wir schlafen. Sie sind zum Leben nötig! So ist z. B. der Herzmuskel ein unbewusster Muskel. In gewissen Momenten zeigen uns die Gefühlsnerven seine beschleunigte Tätigkeit an, so dass wir uns dieser unbewussten Bewegung bewusst werden. Die Bewegung selbst ist aber ausser dem Bereich unseres Willens. Sie wird jedoch *beeinflusst* durch unsere Muskeltätigkeit, und deshalb werden die unbewussten Bewegungen in unser Programm einbezogen. Da das Herzklopfen durch den Marsch beschleunigt wird und durch die Atmung reguliert werden kann, so versteht es sich von selbst, dass der Lehrer die unbewussten Muskelkontraktionen studieren muss. Die Atmung, welche unbewusst unser ganzes Leben lang anhält, ist jedoch nicht vollkommen unbewusst, denn unser Wille kann direkt auf sie einwirken. Alle Muskeln des Atmungsapparates können eine bewusste Einwirkung ausüben, auch das Zwerchfell ist nicht absolut unbewusst. Die Bewegungen des Zwerchfells sind *halbbewusste.* Wir können das Atmen nicht verhindern, können es aber durch unsern Willen beschleunigen oder verlangsamen, stärker oder schwächer atmen, die Bewegung des Zwerchfells inbegriffen. Das heisst, die Atmung kann durch Zeit und Raum beschränkt oder rhythmisch gestaltet werden und so zur Entwicklung des Willens, des rhythmischen Instinktes beitragen.

Die letzte Kategorie unwillkürlicher Bewegungen sind die *selbsttätigen Bewegungen,* welche zuerst willkürlich, nachher unwillkürlich werden. Sie sind von grösster Wichtigkeit für die Übungen des rhythmischen Turnens.

So kennen wir eine ganze Reihe von Bewegungen, die von dem Individuum unbewusst, d. i. ohne direkte Willenskundgebung des Gehirns, lediglich aus Gewohnheit vollzogen werden. Wenn ein Kind erst einmal fähig ist, auf den Beinen zu stehen, dann erfolgt die Bewegung des Gehens rein mechanisch, das heisst, ein Fuss setzt sich

Digitized by Google

vor den anderen, zunächst ohne dass der Wille dabei mitwirkt, unter einer Zusammenwirkung der natürlichen Gesetze der Schwere und des Gleichgewichts. Obschon die Wiederholung dieser Bewegung durch Rückschlags- oder Reflexeffekte ausgeführt wird, so sind doch die Marschbewegungen *nicht* eigentliche Reflexbewegungen, denn der Wille kann sie sistieren, was beim Niessen nicht der Fall ist. Die eigentlichen Reflexbewegungen sind nie willkürliche gewesen und können es auch nie werden, während die selbsttätigen Bewegungen zuerst willkürliche sind und später durch den Willen verhindert, sistiert oder beschränkt werden können, wenn dies nötig wird.

Alle Bewegungen, die eine grosse physische Anstrengung erfordern, bedingen naturgemäss auch eine beschleunigte Gehirntätigkeit, die mit der Zeit nachlässt und eine natürliche Abspannung erreicht, so dass mit dem Willen auch die Tat erlahmt.

Bewegungen, die nicht unbedingt eine bewusste, anhaltende Funktion des Gehirns erfordern, fallen uns deshalb viel leichter und werden am raschesten Gewohnheitsbewegungen. Dazu gehört in erster Linie das Gehen, die Marschbewegung, die sich, sobald der Wille erst einmal Anregung geben kann, ganz allein, ohne Gehirntätigkeit, vollzieht.

Wir haben absichtlich dem Bein die Rolle der Wiedergabe jeglicher Zeitdauer zugedacht, weil, wie eben gesagt, der Marsch von allen Bewegungen am leichtesten selbsttätig wird. Der grosse Vorteil der selbsttätigen Bewegungen ist, wenn sie richtig gelernt sind, der, dass sie dem Gehirn die Freiheit lassen, seine Aufmerksamkeit einer andern Sache zuzuwenden. Es besteht für den Menschen also die Möglichkeit, die selbsttätige Bewegung mit irgend einer willkürlichen oder gewollten Bewegung zu verbinden. So üben wir *zuerst den Takt im Marsche* und sobald der Geist sich nicht mehr mit seinem regelmässigen Tempo beschäftigt, *fügen wir die Bewegungen der Arme hinzu.* Wenn die vereinten Bewegungen der Arme und Beine im

Digitized by Google

$^2/_4$, $^3/_4$ und $^4/_4$ Takt automatisch werden, dann fügt man abermals ein neues Element hinzu. Zu den automatischen Bewegungen der Arme kommt eine neue Übung des Beins. Die doppelte Dauer, welche sich durch Zusammenzug von zwei Zeiten ergibt, wird durch das Bein in zwei Bewegungen zerlegt. Die Gliederung der 𝅗𝅥 in zwei gleiche Teile ist automatisch geworden und die Beine im Verein mit den automatischen Bewegungen der Arme markieren nun eine neue Dauer. So geht es während des ganzen Unterrichts, bis alle Bewegungen der Zeitdauer und der Betonung automatisch geworden sind. Sie werden entweder durch das Kommando des Lehrers, oder durch vorgelegte Noten oder durch Musikbegleitung hervorgerufen.

Wenn jede Dauer für sich und alle Betonungen automatisch geworden sind, dann ist der Geist frei und kann seine ganze Aufmerksamkeit auf alles richten, was neu ist in der Kombination bekannter Elemente, und das Entziffern der Musik in Bezug auf den Rhythmus geschieht rasch und genau.

* * *

Ist nun einerseits das Gehirn, eine weiche runde Masse in der hinteren Hälfte des Kopfes, als Sitz des Willens der Ausgangspunkt jeder gewollten Bewegung, so konzentriert sich in ihm auch jede Empfindung eines Nerven- oder Muskelreizes.

In der Gehirnmasse, die wie das Rückenmark aus einer grauen, äusseren, und einer weissen, inneren Substanz zusammengesetzt ist, vereinigen sich die Bewegungs- und Gefühlsnerven, somit ist das Gehirn der Sitz des Willens, der Energie und des Empfindens; in ihm sind Wille, Bewegung und Reflexbewegung vereinigt. Das Gehirn nimmt im Verhältnis zum ganzen Körper einen sehr kleinen Raum ein. Wenn es daher auch leichter erklärlich ist, dass jede Reizempfindung des gesamten Körpers sich durch die Gefühlsnerven sofort dem Gehirn mitteilt, so bietet doch der Einfluss der Gehirntätigkeit

Digitized by Google

auf das weitverzweigte System der Bewegungsnerven und durch diese auf die Muskulatur des Körpers eine grosse Schwierigkeit wegen der äusserst komplizierten Beziehungen zwischen Willen und Tat. Das Gehirn ist sich der Bewegung, die vorgenommen werden soll, wohl bewusst, aber nicht immer ist es sich klar darüber, welcher Nerv auf einen bestimmten Muskel, oder auf welchen Muskel dieser Nerv wirkt. Das ist erst ein Produkt der Überlegung oder des Versuchs oder der Erziehung. Gewisse Muskeln sind dergestalt abhängig von anderen, dass sie nicht allein in Bewegung gesetzt werden können, ohne dass ein anderer Muskel in Mitleidenschaft gezogen wird. Diejenigen Muskeln, welche gleichzeitig tätig sind, um eine Bewegung auszuführen, heissen *synergetische Muskeln*. Die Zusammenziehung eines solchen Muskels kann nicht allein stattfinden. Z. B. einen Beugungsmuskel oder einen Dehnungsmuskel des Handgelenks allein zu bewegen, vermag der Wille nicht.

Die drei Flexionsmuskeln eines Fingers dagegen, obgleich synergisch tätig, können einer vom andern unabhängig werden durch die Kraft des Willens, da jeder von ihnen einem andern Gelenk angehört. Das Gehirn wird sich nur schwer der Einzelbewegung des Flexionsmuskels bewusst (mit Ausnahme desjenigen des Daumens), ist aber einmal diese Schwierigkeit überwunden, so gewinnt der Geist an Klarheit, denn er hat die Überzeugung über bessere Willensagenten zu verfügen.

Das Gehirn mit seinem komplizierten Nervenapparat gleicht wohl am ehesten einer Telegraphen-Zentrale. Es ist Ausgangs- und Empfangsstation. Der in Energie umgesetzte Wille ist der elektrische Strom, der sich durch die Nerven, welche die Leitungsdrähte darstellen, dem Muskelsystem mitteilt.

Wir könnten das Gehirn etwa auch als Klaviatur betrachten; wie jeder Nerv einen oder mehrere Muskeln „anschlägt", so setzt die durch den Fingerdruck bewegte Taste die dazu gehörige Saite in schwächere oder stärkere

Digitized by Google

Schwingungen. Je unabhängiger die einzelnen Muskeln von einander sind, desto mehr Tasten hat der Wille zur Verfügung und desto mehr gewinnt er an Bewusstsein und Kraftvermögen. Deshalb soll der Unterricht ausnahmslos bei *allen* Übungen darauf hinzielen, jede Bewegung bis aufs äusserste zu vereinfachen, indem man die synergische Zusammenziehung nur den für die gewollte Bewegung unentbehrlichen Muskeln erlaubt.

Genau so, wie die kräftig angeschlagene Taste die Saite in starke Schwingungen versetzt, und den Ton voller und anhaltender erklingen lässt, so ruft der im Gehirn mit einer gewissen Energie erwachte Wille durch den lebhafteren Nervenreiz auch eine resolutere, angespanntere Tätigkeit der Muskeln hervor.

Furcht, Schreck, Mutlosigkeit, Hoffnungslosigkeit, lähmen die Willenskraft und infolge der mangelnden oder geschwächten Gehirntätigkeit bleiben die Muskeln schlaff, so dass z. B. der Ausdruck: „Vor Schrecken gelähmt" eine physiologisch begründete Tatsache ist. Geistesgegenwart dagegen, die im Moment der Gefahr nie versagt, setzt den Organismus in die Lage, stets in Bereitschaft zu sein, so dass die Nerven zu jeder Sekunde dem Gebote der Willensenergie Gehorsam leisten. Ein willensstarker Mensch vermag durch systematische Übung und Erziehung seine Muskeln zur höchsten Leistungsfähigkeit auszubilden, ebenso wie er seine „Nerven" stets in der Gewalt hat. Ein mit energischem Willen begabter Mensch wird nie so leicht von Schrecken, Angst und Entsetzen erfasst werden, wie ein schwacher Charakter. *Daher erhöht man mit dem Willen zugleich die Muskelkraft.* Ein gutes Mittel beide zu stärken und den Geist an eine grössere Willensäusserung zu gewöhnen, bilden die sich steigernden Übungen der Muskel-Innervation.

* * *

Wird ein bestimmter Muskel von einem vom Gehirn ausgehenden und durch die betreffenden Nerven geleiteten

Digitized by Google

Willen in Bewegung gesetzt, so tritt in den meisten Fällen Innervation eines oder mehrerer, dem betreffenden Muskel koordinierter Muskeln ein, während die subordinierten Muskeln sich der gewollten Bewegung stets anpassen, d. h. dieselbe bewusst oder unbewusst mitmachen. Z. B. bei der Bewegung eines Arm- oder Beingelenkes wird nicht nur ein Muskel angespannt, sondern das ganze Strahlenbündel, welches in das zu bewegende Glied mündet. Dabei müssen die Muskeln der äussersten Extremitäten sich sozusagen an die nächstliegenden Muskeln anlehnen, sich auf sie stützen, also die des Fusses auf die des Unterschenkels, diese auf die des Oberschenkels und so fort.

Mitunter sind Muskeln einer Reflex- oder Wechselwirkung unterworfen, die in ganz entgegengesetzten Körperteilen liegen.

Einzelne Bewegungen erfordern die Anspannung der Muskulatur des ganzen Körpers. Ein laufender Mann lässt die Arme nicht schlaff an der Seite hängen, sondern diese begleiten rhythmisch die Bewegungen des Laufenden, und der ganze, leicht nach vorn gebeugte Körper ist mit tätig; alle Muskeln sind angespannt, um den Körper im Gleichgewicht zu erhalten.

Der Lehrer kann dies mit Leichtigkeit konstatieren, wenn er selbst Gleichgewichtsübungen, sowie Übungen, welche Gleichgewicht *erfordern*, vornimmt: die durch unbewegliche Haltung erzeugte Ruhe, die Haltübungen während des Laufens und ganz besonders das langsame Marschieren. Dieses Mitwirken anderer Muskeln muss der Lehrer nach und nach vollständig kennen lernen, sonst kann es vorkommen, dass er sich bemüht, gewisse bei den Schülern wahrgenommene Innervationen auszumerzen, da er sie für unnütz hält, während sie doch zum Gleichgewicht des ganzen Körpers nötig sind.

Wie schon gesagt, beteiligen sich die unteren Glieder fast immer an den Bewegungen des Oberkörpers, der Einfluss ist gegenseitig, denn nicht nur nehmen sie an demselben teil, sondern die Haltung der Beine übt auf die

Digitized by Google

Tätigkeit der oberen Glieder selbst einen grossen Einfluss aus. Wir werden später darauf zurückkommen.

* * *

Bei der Bewegung eines Gliedes, z. B. des Fusses, bei welcher alle Muskeln, die nach dem Fusse führen, mitmachen, ist diese Tätigkeit nicht immer oder selten die gleiche, vielmehr wirkt dabei ein Teil der Muskeln gerade entgegengesetzt. Die einen sind Beugemuskeln, die anderen Streckmuskeln. Aber nur durch die gemeinsame Tätigkeit beider Muskelarten, wobei die einen die anderen gewissermassen zügeln, korrigieren, kann das Glied die gewollte Bewegung ausführen.

Bei Ausführung einer Bewegung ist nie ein Muskel tätig, ohne dass sein Gegenmuskel sich zusammenzieht, um seine Tätigkeit zu mässigen. Dieser Widerstand ist nötig, um die Bewegung zu leiten und zu korrigieren. Die beiden Gegenmuskeln regulieren sich gegenseitig, und darum muss die Elastizität des der Bewegung entgegengesetzten Muskels grösser sein, als die Zusammenziehungskraft desjenigen, der die Bewegung ausführt. Der Gegenmuskel kann seinen regulierenden Einfluss auf die Bewegung bis zuletzt ausüben, ohne seine Stärke zu vermindern.

Die gleichzeitige Tätigkeit der Gegenmuskeln eines nämlichen Gliedes, dessen Bewegungen vom einen und anderen reguliert werden, kann ebenso gut die Innervationsabnahme einer Muskelgruppe, begleitet von der Innervationszunahme einer Gruppe von Gegenmuskeln bedingen, als eine gleichzeitige Zunahme zweier verschiedener Kräfte. Ich kann z. B. meinen gekrümmten Arm ausstrecken, bloss um ihn auszustrecken, oder ich strecke ihn, indem ich langsam ein schweres Gewicht, das ich in der Hand halte, herunterlasse, oder aber ich strecke ihn, um einen Gegenstand von mir wegzustossen. Hier sind drei verschiedene Fälle von Polydynamik der nämlichen Gegenmuskeln. Ich kann mir aber auch bloss *vorstellen,* ein schweres Gewicht in der Hand zu halten: in diesem Falle

Digitized by Google

müssen die Streckmuskeln des Ellbogens dieses Gewicht darstellen und die Krümmungsmuskeln durch ihren Widerstand denselben prüfen, um ein regelmässiges Herunterlassen des Vorderarmes herbeizuführen

Wenn ich mir nun vorstellen will, ich *stosse* einen Gegenstand in der Richtung der Rückseite meines Vorderarmes, dann sind es die Krümmungsnerven des Ellbogens, welche die Widerstandskraft des Gegenstandes darstellen, und die Streckmuskeln, indem sie diese Kraft prüfen, werden versuchen, dieselbe zu überwinden.

Um die Muskelkraft zu regulieren und zu erhöhen, stellt man den Muskeln eine Widerstandskraft entgegen, die sie überwinden oder vor welcher sie weichen müssen. Diese Widerstandskraft besteht in einem Gewicht (Hanteln, Keulen) oder einer Bewegung in entgegengesetzter Richtung, in einem fremden Gegenstand oder aber in der Muskeltätigkeit einer anderen Person. Mit der Zunahme der Kraft des Schülers wird auch die Widerstandskraft erhöht.

Diese Einteilung hat den Vorteil, die synergische Gruppe, welche gezwungen wird, sich zu betätigen, stärker, bewusster und unabhängiger zu gestalten. Aber wie jedes spezielle Studium setzt auch sie uns der Gefahr der Ausschliesslichkeit aus. Die synergischen Muskeln müssen sich daran gewöhnen, mit gegnerischen Gruppen zusammen zu handeln, sie zu beeinflussen, ihre Kraft zu überwinden, sich von ihnen beeinflussen zu lassen oder ihrer Kraft zu weichen.

Die Übungen der Vorstellung kommen uns hier zu Hülfe. Denn wenn die Widerstandskraft von aussen nicht vorhanden ist, wir uns aber dieselbe einbilden, so geschieht folgendes: die synergischen Muskeln leiten das Glied in der gleichen Richtung, aber ihre Gegenmuskeln treten in Tätigkeit, um die Widerstandskraft zu ersetzen. Ich stelle mir z. B vor, ich habe einen schweren Stein in der Hand (Handfläche nach oben) und wolle ihn langsam herunterlassen. Ich will ihn nicht ablegen, auch nicht fortwerfen,

Digitized by Google

sondern nur seine Schwere prüfen, um mir die Illusion zu verschaffen und sie auch andern mitzuteilen. Die Schwere stellt die Anziehungskraft der Erde vor, sie zieht immer *nach unten* hin. Die Schwere des Steins wird durch die Tätigkeit derjenigen Muskeln dargestellt, welche den Vorderarm herunterdrücken, d. h. diejenigen der Rückseite. Lässt man den Vorderarm schnell herunter, wobei die Gegenmuskeln nur wenig Widerstandskraft leisten, so wird die ausgeführte Bewegung nicht nur die Schwere des Steins anzeigen, sondern auch die Schwäche meines Arms. Je mehr die Gegenmuskeln dem Gewicht, welches meinen Arm herunterdrückt, Widerstand leisten, desto besser zeigen sie die Schwere des Steins und den Stärkegrad der Gegenmuskeln an. Wird aber die Innervationskraft dieser Gegenmuskeln allzu sichtbar, dann wird die durch die rückseitigen Muskeln meines Armes dargestellte Schwere nicht mehr angezeigt, die *Illusion* der Schwere des unsichtbaren Steins wird verwischt durch den tatsächlichen Eindruck der Muskelstreckung.

Es ist sehr interessant, die Verschiedenheit der Individualität beim Kinde zu beobachten und zu sehen, wie die zwischen der eingebildeten und wirklichen Kraft bestehenden Verhältnissen und Missverhältnisse sich in der Tätigkeit bewahrheiten.

Schlagen Sie den Kindern ein Spiel vor, in welchem sie sich vorstellen sollen, sehr schwere Steine in der Hand zu halten, die sie kaum zu tragen vermögen und sagen Sie ihnen, sie sollen tun, als ob ihr Arm so müde wäre, dass er unter der Last langsam sinke, so können Sie eine grosse Verschiedenheit in der Tätigkeit der verschiedenen Individuen konstatieren.

Das eine Kind wird ohne Zögern seine Muskeln in Innervation versetzen, so dass das Verhältnis ihrer dynamischen Mitarbeit sofort die Illusion des Spiels wachruft. Seine *Handlung* ist *imaginär*. Ein anderes Kind, z. B. ein Knabe, senkt mit vor Energie verzerrter Physiognomie seine geschlossene Faust mit solcher Kraft zur Erde, dass man

Digitized by Google

glauben könnte, einer heldenhaften Tat beizuwohnen. Er zeigt viel Muskelenergie, aber keine richtige Vorstellung, und verfehlt das Ziel.

Ein kleines Mädchen, durch das Spiel angeregt, ist mit keinem seiner Glieder ruhig, seine Augen glänzen und sein ganzes Wesen drückt die Freude aus. Es versucht die Bewegungen auszuführen, aber ohne Erfolg, es wird nervös und überreizt. Dieses Mädchen hat viel Phantasie, aber die Mittel zur Ausführung stehen nicht im Verhältnis zum Sinn des Spiels.

Was ist zu tun, um den energischen Knaben und das nervöse Mädchen instand zu setzen, ihre Muskeln in gleicher Weise zu betätigen wie das erste soviel Einbildungskraft besitzende Kind? Jedes derselben muss als Ausgangspunkt das ihm Bekannte wählen, um von da aus das Unbekannte zu suchen. Der Knabe kennt das Gefühl der Muskel-Innervation, er muss sich dasselbe auch vorstellen lernen, das Mädchen hat Einbildungskraft, es muss auf das Verhältnis zwischen Vorstellung und physischer Darstellung aufmerksam gemacht werden. Nehmen Sie seine Hand, legen Sie die Ihrige geschlossen darein mit genügender Energie, um die seinige herunterzudrücken. Bedeuten Sie ihm, es solle Widerstand leisten und richten Sie dann den Druck Ihrer Hand so ein, dass sie die Kraft des Mädchens ein wenig übersteigt. Jetzt wird sein Vorderarm bei allem Widerstand sinken. Lassen Sie es hernach aufmerksam zuhören, was Sie dem Knaben erklären und gut achten auf die von ihm ausgeführten Bewegungen. Dann sagen Sie zu Letzterm: „Strecke deinen Vorderarm, Handfläche oben, und verharre mit steifem Arm in dieser Haltung. Ohne den Arm schwächer werden zu lassen, senke ihn ganz langsam herunter. Du wirst allerdings keine Schwere auf der Hand verspüren, aber hast du nicht im Arm, im Vorderarm, im Handgelenk das Gefühl, als ob du etwas schweres trügest?“ — Hat er dies begriffen und die Bewegung ausgeführt, dann lassen Sie das gleiche auch von dem nervösen Mädchen wieder-

Digitized by Google

holen, denn es hat bisher erst die einfache Innervation der synergischen Muskeln geübt und muss nun noch die Übung der gleichzeitigen Innervation der Gegenmuskeln vornehmen, und wie der Knabe, lernen, dass unsere Muskeln die ausführenden Organe unserer Vorstellung sind.

Es ist von ausserordentlichem Wert, sich über diesen inneren Zusammenhang klar zu werden, da nur dann eine systematische Ausbildung möglich ist. Um die Energie im Gehirn auszulösen, d. h. um den Willen zu erregen, muss das Gehirn denken, also ist der Gedanke der Vater des Willens. Wie nun von frühester Kindheit an das Vorbildliche im Kind, die Idee, den Begriff, die Anschauung weckt, und aus diesen sich Wunsch und Wille entwickeln, so bleibt das Vorbild unser ganzes Leben lang einer der mächtigsten Faktoren unseres Denkens und Willens: Es erregt unsern Nachahmungstrieb.

Der Knabe, welcher die Heldentat Jung Siegfrieds gelesen, bewaffnet seinen schwachen Arm mit dem Holzschwert und tötet gedachte Drachen und Riesen. Wenn wir einen Fechter in künstlerisch schöner Pose elegant parieren sehen, spannen sich unwillkürlich unsere Muskeln zur männlichen Bewegung an. Das Vorbild erweckt unsere Vorstellung und kann also, wenn im ersteren alle Gesetze der Harmonie und Aesthetik erfüllt sind, von grossem erzieherischem Wert für uns sein. Haben wir daher einmal von Jemand eine Bewegung mit tadelloser Korrektheit ausgeführt gesehen, so prägt sich dieses Vorbild unserem Gedächtnis ein, so dass, wenn wir selbst die nämliche Bewegung machen wollen, unwillkürlich an jenes Vorbild denken. Wir führen die Bewegung erst in Gedanken aus, und nun setzt sich der Gedanke in Energie (Wille), die Energie in Tat um, und die Bewegung geschieht. So ergibt sich von selbst die Regel, dass eine Bewegung besser, korrekter ausgeführt wird, wenn der Gedanke sie im Gehirn vorbereitet.

In entgegengesetztem Sinne kann eine Muskeltätigkeit fördernd und belebend auf die Tätigkeit des Gehirnes

Digitized by Google

wirken. Beim Sprechen, beim Singen, ja sogar beim Nachdenken macht man gerne entsprechende Gesten, als ob man mit dieser Bewegung das Wort oder den Ton leichter hervorbringen könnte.

Es ist leicht ersichtlich, dass in dieser Wechselwirkung der Gehirn- und Muskeltätigkeit stets auf gleichmässige Ausbildung zu achten ist, da bei einseitiger Pflege notwendig eine Vernachlässigung der anderen Funktion eintritt. Der Athlet, der nur an die Pflege und Kräftigung seiner Muskeln denkt, läuft Gefahr, wie von massgebenden Physiologen konstatiert worden ist, geistig beschränkt zu bleiben. Der Stubengelehrte kann leicht körperlich zum Schwächling werden. Die alte Weisheit der Griechen und Römer: „mens sana sit in corpore sano", ist für uns eine natürliche Forderung der Aesthetik und des körperlichen und geistigen Wohlbefindens.

Es bleibt noch eine dritte Wechselbewegung zu erwähnen, die der Muskelbewegung selbst; nämlich, die Energie, die in der Bewegung eines Muskels ausgelöst wird, kann dazu dienen, die Bewegungsenergie in einem anderen Muskel zu wecken oder zu beleben. Leicht erklärlich sind hierbei congruente Bewegungen. Eine Bewegung, die uns mit einem Arm schwer fällt, gelingt oft leichter, wenn wir sie mit beiden Armen zugleich ausführen. (Vergl. Tonleitern mit beiden Händen gespielt!) Aber auch Bewegungen des Armes oder der Hand können mitunter methodisch gefördert oder gekräftigt werden, wenn man sie durch eine passende Bewegung des Beines oder Schenkels vorbereitet. Die Innervation der Muskeln der unteren Extremitäten wirkt belebend auf die Arm- und Handmuskeln. Beim Unterricht lege man daher besonders Gewicht darauf, den Zusammenhang zwischen Vorstellung, Gedanke, Wille und Kraft genügend klar zu machen.

Digitized by Google

3. Vortrag.

Von frühester Kindheit an sollte man darauf bedacht sein, das Muskelempfinden auszubilden. Denn wie das Auge nur durch Übung und praktische Anleitung sich daran gewöhnt, Entfernungen richtig abzuschätzen und die Grössenverhältnisse der Dinge zu unterscheiden, so müssen wir lernen, Kraft und Bewegungsrichtung der Muskeln der gewollten Tätigkeit entsprechend zu modifizieren.

Nur wenn wir mit absoluter Sicherheit bestimmen können, welches Mass von Kraft anzuwenden ist, und welche Richtung bei der Muskeltätigkeit einzuhalten ist, um eine Bewegung auszuführen, also erst wenn wir Muskelempfindung besitzen, können wir die entgegengesetzt wirkenden Muskeln dem Willen gehorsam machen, und sie zweckmässig gebrauchen.

Auch bei der rhythmischen Bildung liegen die beiden Hauptfehler, gegen die der Schüler kämpfen muss, entweder in dem „zu viel" oder in dem „zu wenig". Um zur richtigen Mitte für jeden gewollten Grad der Anspannung zu gelangen, gibt es keine besseren Übungen, als die des *crescendo* und des *diminuendo* der Spannung. Die Vermehrung und Verminderung der Nervenwirkung in geregelten Zeiträumen wird zur Entwickelung des Muskel-Empfindens beitragen. Das Muskel-Empfinden gibt dem Kinde das Bewusstsein seiner eigenen Kräfte. Diese Übungen lassen sich in ihren Abstufungen mit den Übungen der Stimme beim portando-Singen (Miauen) vergleichen.

Digitized by Google

Beim Übergleiten von einer Stufe zur anderen werden schliesslich alle Grade der Nervenerregung dem Zögling zu Gebot stehen.

Wir wenden die Übungen des crescendo und des diminuendo noch zu einem anderen Zwecke an. Wie schon gesagt, muss man dahin kommen, alle unnötigen Bewegungen auszuschalten. Ein wirksames Mittel dazu besteht darin, den Muskeln, welche das Bestreben haben, unnötigerweise an Bewegungen teilzunehmen, *andere* Pflichten anzuweisen. Die Übungen zur Ausbildung der gegenseitigen Unabhängigkeit der Glieder (Kap. V unserer Methode) entziehen eine Muskelgruppe dem *unnützen* Einfluss anderer Muskelgruppen. Sie enthalten sowohl verschiedene und gleichzeitige Abstufungen von zwei oder drei verschiedenen Gliedern, als auch solche in verschiedenen Richtungen. Beide zielen darauf hin, die Muskeln von einander unabhängig zu machen und das *Muskel-Empfinden* zu vervollkommnen.

Wenn z. B. ein Schüler sich darüber beklagt, dass die Ausführung einer energischen Bewegung beim Niederschlag ihm weh tut, sei es in der Schulter, sei es im Arm, so ist er in den meisten Fällen selbst schuld infolge mangelhafter Haltung des bewegten Gliedes. Anstatt den Arm in der gewünschten Richtung zu *bewegen,* hat er ihn *fortgeschleudert,* wie einen fremden Gegenstand. Nun ist aber der Arm kein Gegenstand, den man loslassen kann; daher müssen die zusammenwirkenden und die entgegengesetzt wirkenden Muskeln (Schulter-, Ellbogen-, Handgelenk- oder Finger-Muskeln) nicht nur im Anfang der Bewegung Energie zeigen, sondern ihre Zusammenziehung bis *nach* dem rhythmischen Moment des Bewegungsendes fortsetzen.

Der Fehler, den Arm zu schleudern, anstatt ihn zu bewegen, kann auf verschiedene Weise begangen werden.

1. Die Schultermuskeln schleudern und erschlaffen: der ganze Arm ist der geschleuderte Gegenstand; dem ganzen Arm fehlt die Haltung am Schluss der Bewegung;

Digitized by Google

der Oberkörper nimmt ebenfalls mangelhafte Haltung ein. Schmerzen können sich in der Schultergegend, an der Brust- oder Rückenseite fühlbar machen.

2. Die Schultermuskeln führen eine stetige Bewegung bis zum Ende aus, aber die Ellbogenmuskeln schleudern und werden dann schlaff: der Vorderarm und die Hand sind der geschleuderte Gegenstand und ihnen fehlt die Haltung im rhythmischen Moment. Schmerzen können sich in der Ellbogengegend einstellen.

3. Wenn nur die Hand der geschleuderte Gegenstand ist, so ergeben sich daraus gewöhnlich keine Schmerzen. Es ist jedoch ein Mangel an Rhythmus vorhanden, wenn ein Glied während einer Bewegung und im rhythmischen Moment keine Haltung hat, und die geistige Entwickelung wird darunter leiden, wenn eine Muskelgruppe ihren Einfluss auf die Nerven nicht ausübt und durch sie dann auch nicht auf die Nervenzentren, auf den Willen, wirkt.

Die crescendo und decrescendo-Übungen tragen dazu bei, die Fortsetzung der Energie in der Haltung der Glieder zur Empfindung zu bringen. Ein im Zustande der Zusammenziehung befindliches Glied in Bewegung zu setzen, wie dies bei den vorbereitenden Übungen zu den langsamen Märschen geschieht (cfr. Ende des ersten Bandes) ist das beste Mittel hiefür. Die entgegengesetzt wirkenden Muskeln, Streck- und Beugemuskeln, können eine geschmeidige, zielbewusste Bewegung in dem betreffenden Gliede nur dann ermöglichen, wenn das Bewusstsein, vermöge des Muskelempfindens über den Anteil, den jede Muskelart an der Bewegung in Bezug auf Kraft und Richtung haben muss, vollkommen klar ist, d. h. wenn die entgegengesetzt wirkenden Muskeln in harmonischem Einklang stehen, indem die eine Art sich der anderen anpasst. Tun die Muskeln dies nicht, sondern wirken sie zu früh oder zu spät, oder ist ihre Anspannung eine schlecht regulierte, dann wirken sie nicht nur störend auf

Digitized by Google

die gewollte Bewegung, sondern sie verhindern sie. Das Glied, anstatt die gewollte Bewegung auszuführen, bleibt unter eigenwilliger, gleichzeitiger Forcierung der Beuge- und Streckmuskeln steif, d. h. im Zustand der statischen Kontraktion.

Die statische Zusammenziehung (Gleichgewicht in der Muskel-Kontraktion) ist für jede Haltung oder Lage nötig, in der wir unbeweglich bleiben, ausgenommen für das ausgestreckte Liegen.

Je mehr das Gewicht des Körpers auf dem gewählten Unterstützungspunkt sich im Gleichgewicht befindet, um so weniger bedarf es der statischen Kontraktion und um so weniger wird die Haltung ermüden. Je mehr das materielle Gewicht des Körpers nach einer Seite des gewählten Unterstützungspunktes sich neigt, desto mehr müssen die Muskeln das Gegengewicht nach der anderen Seite abgeben, dadurch, dass sie in statische Kontraktion übergehen, und um so ermüdender wird die Haltung sein.

Die Ruhestellungen und die Übungen des Haltens finden bei unserer Methode ihre Verwirklichung im unbeweglichen Anhalten bei verschiedenen Graden der Schwierigkeit. Hält die statische Kontraktion zu lange an, dann stellt sich leicht eine krankhafte Erstarrung des Gliedes ein, die wir mit allgemeiner Steifheit bezeichnen. Sie macht es dem betreffenden Glied unmöglich, die Bewegung zu vollziehen. In diesem Falle wird der rhythmische Moment des Bewegungsanfangs *verzögert* werden. Indessen ist die dauernde Zusammenziehung nicht die einzige Ursache der Steifheit. Sie kann im selben Augenblicke durch den Willen aufgehoben werden, während die Steifheit, die von Natur vorhanden und nicht gewollt ist, die aus einem Mangel an Biegsamkeit in den Sehnen und Muskeln (schon im Zustand der *Nicht*zusammenziehung) entsteht, nur durch die Übung der ihrer Steifheit *entgegengesetzten* Bewegungen oder auch durch Massage beseitigt werden kann. Gegen solche Steifheit kann man nicht *zeitig genug* ankämpfen.

Digitized by Google

Es ist ganz unbegreiflich, dass die sogenannten Kultur-Völker so vernünftige Gewohnheiten haben aufgeben können, wie man sie heute noch bei den sogenannten ungebildeten Rassen findet. Denken Sie nur an die japanischen Mütter, welche sich mit den Gelenken ihrer kleinen Kinder beschäftigen! Nach den Überlieferungen ihrer Rasse ist die Geschmeidigkeit der Glieder eine für das Leben notwendige Eigenschaft, und es gibt keinen Japaner und keine Japanerin, die sich nicht auf die Massage des ganzen Körpers verstünde. Die Kinder europäischer Eltern, welche einer japanischen Dienerin anvertraut werden, bekommen ebenso geschmeidige Glieder, ebenso biegsame, elastische Muskeln und Sehnen, wie die japanischen Kinder selbst. Wenn sie im reiferen Alter sich weiter beobachten und ebenso ernst und gewissenhaft sich üben, wie in der Zeit ihrer Kindheit, so bleibt ihnen Geschmeidigkeit und Energie während ihres ganzen Lebens eigen. Können die europäischen Mütter sich mit den japanischen vergleichen, ohne sich zu schämen? Von ersteren kennt keine den Körper ihres Kindes, keine bildet seine Glieder aus; ja etwa sieben Jahre nach seiner Geburt, wenn das Üben am Klavier beginnt, da bemerken sie, dass die Hand des Kindes vorher hätte geschmeidig gemacht werden können. Die japanische Mutter dagegen verliert keinen Tag. Vom ersten Lebensmoment ihres Kindes an gibt sie sich Rechenschaft vom Spiel der Gelenke des kleinen Wesens, jeden Tag massiert sie dieselben und übt sie ein für die notwendigen Bewegungen. Wo sind bei uns die Frauen, die die genauen Funktionen der Gelenke und der Muskeln ihrer Kinder zu kennen wünschen, und die sich darüber Rechenschaft geben, dass an späterer Nervosität oder an allgemeiner Ungelenkigkeit nur ihre Unkenntnis und Unfähigkeit als Mutter schuld ist?

Der Japaner kennt die Notwendigkeit, seinen Körper elastisch und geschmeidig zu machen. Der Europäer, der in Japan gewohnt hat und nach Europa

Digitized by Google

zurückgekehrt ist, erinnert sich dankbar der Dienste, die ihm seine japanischen Kuli leisteten. Nach einem langen und ermüdenden Ritte nahm er ein Bad, und der Japaner war da, um ihn an allen Gliedern zu massieren. Die Muskeln fanden ihre Elastizität wieder und $^2/_3$ seiner Ermüdung verschwanden bei dieser Behandlung. Welcher europäische Diener würde imstande sein, es hierin seinen japanischen Kollegen gleichzutun? Ist der Herr selbst imstande, eine solche wiederbelebende Behandlung seiner Glieder vorzunehmen? Es gibt Sportsleute, welche die Notwendigkeit empfinden, die Energie ihrer Muskeln, die Geschmeidigkeit ihrer Glieder zu entwickeln. Aber nennen Sie mir den Tennisspieler, den Fussballspieler, den Luftschiffer, der sich täglich eine Viertelstunde der physischen Erziehung seines Knaben oder seines Mädchens widmet? Wer ist darauf bedacht, die Körperbewegungen seines Kindes harmonisch, seine Gelenke geschmeidig zu bilden, seine Muskeln zu kräftigen und zwar vom ersten Lebenstage an? Wo ist der Vater, der seiner Frau bei dieser Aufgabe bereitwillig hilft, auf welche sie ja nicht vorbereitet ist? Wenn wir Lehrer uns der rhythmischen Erziehung der Kinder von ihrem sechsten Jahre an widmen, sollten wir da nicht verlangen dürfen, dass die Eltern uns Kinder übergeben, die für Muskelbewegungen gut vorbereitet sind?

Es gibt Ausnahmen von Eltern, aber nicht viele, die diesen Zweig der Erziehung sehr ernst nehmen, in dem Sinne, wie wir es verstehen. Ein einziges Beispiel will ich Ihnen in Erinnerung rufen und Ihnen ganz besonders die Lektüre des weit verbreiteten Buches empfehlen, das den Titel führt: „Mein System". Von einem Dänen verfasst, ist es ins Deutsche, Französische, Englische und Holländische übersetzt worden. Dieses System der Gymnastik und der Massage sollte jedermann an sich und seinen Kindern anwenden. Es ist sehr leicht zu verstehen und nimmt täglich nur eine Viertelstunde in Anspruch, kann aber nicht genug gepriesen werden.

Digitized by Google

Wir kommen auf die Methode der rhythmischen Gymnastik zurück.

Um den Körper in straffer Zucht zu haben, den Bewegungen elastische Kraft und Geschmeidigkeit zu verleihen, muss man alle Bewegungen der Arme und Beine mit der Haltung des Körpers in Einklang zu bringen suchen. Dabei hat also jeder Muskel seine bestimmte Aufgabe, seine eigene Rolle.

Erfüllt jeder Muskel die ihm zufallende Aufgabe, dann erzielt man durch das harmonische Zusammenwirken der Muskeln die Harmonie der Bewegung und die Bewegung erfordert nicht mehr Kraft, als nötig ist. Bleibt aber der eine oder der andere Muskel untätig, dann wird die Bewegung linkisch, ungeschickt oder unnatürlich und erfordert zudem einen bei weitem grösseren Kraftaufwand. Mithin müssen alle Bewegungen erst geübt werden.

Will man eine Bewegung, z. B. einen Schlag, ausführen, während die Muskeln bis zum Moment des Schlagens in träger Ruhe, d. h. abgespannt waren, so wird der Schlag bei weitem nicht die Wirkung haben, als wenn die Muskeln schon vorher vorbereitet, d. h. angespannt waren. Wie man ein Instrument bei kalter Temperatur erst warm spielen muss, ehe ein richtiger, schöner und voller Ton erreicht wird, so erzielt man auch durch Warmarbeiten der Muskeln eine höhere Spannkraft und Elastizität. Die Erwärmung und Anspannung der Muskeln kann auch durch eine plötzliche Einwirkung der Gehirntätigkeit erzielt werden, z. B. im Zustande des Zornes, der Wut, der Todesangst, wo die Muskelkraft ganz plötzlich zur höchsten Leistungsfähigkeit angespannt wird.

Von der Freude und von dem Nutzen des Spieles wird im nächsten Vortrag gesprochen werden.

Wenn ein Muskel lange Zeit angespannt bleibt, oder in häufiger Wiederholung sich strecken und zusammenziehen muss, dann stellt sich sowohl in den Nervenzentren, von denen der Muskelreiz ausgeht, als auch in den im tätigen Glied direkt beteiligten Nerven eine Über-

Digitized by Google

reizung, ein lebhaftes Schmerzempfinden ein; das ist die Ermüdung, die zugleich in dem überanstrengten Gliede, wie im Gehirne selbst empfunden wird. Diese Überreizung der Nerven ruft eine Reaktion derselben hervor, und die Folge davon ist, dass sie ihre Tätigkeit einstellen, also sich ausruhen. Der Reiz auf den Muskel hört auf und auch dieser ruht. Die Ermüdung des Muskels oder das Bedürfnis, sich auszuruhen, stellt sich in dem Masse langsamer ein, als das Gehirn weniger an der Tätigkeit der Bewegung beteiligt ist.

Man kann aber durch zweckmässige Schulung der Gehirn- und Nerventätigkeit, durch kluge Mässigung des Nervenreizes auf den arbeitenden Muskel der Ermüdung möglichst lange vorbeugen, besonders dadurch, dass man den Muskel nie kräftiger anspannt, als nötig ist.

Dr. Lagrange sagt:

Bei gleicher Muskelarbeit ist das Gefühl der Ermüdung um so stärker, je intensiver die Mitwirkung der geistigen Fähigkeiten, also des Gehirns, bei der Übung sein muss.

Die Lehre, die wir uns daraus für unsere Methode ziehen, ist folgende: die Rhythmen müssen so lange wiederholt werden, bis der Wille dabei nicht mehr mitzuwirken braucht.

Sie werden dann ohne Ermüdung ausgeführt werden. Wir werden gute rhythmische Gewohnheiten geschaffen haben.

Wie schon im letzten Vortrage gesagt wurde, ist das Marschieren von allen Übungen diejenige, deren Bewegungen am leichtesten automatisch werden. Der Marsch ist das A und O unserer Methode.

Wenn sich im Gehirn die Idee des Willens, eine Bewegung auszuführen, gebildet hat, so erweckt der Wille gleichzeitig das Bewusstsein, welcher Muskel angereizt werden muss, und welche Muskeln in Mitwirkung zu treten haben. Das Gehirn bestimmt ganz genau den Grad der anzuwendenden Kraft und reguliert so die Spannweite des

Digitized by Google

Muskels, sowie die Mitarbeit der Nebenmuskeln, und verhütet das ungeschickte Eingreifen eines Gegenmuskels. Auf diese Weise lernt der Wille, mit der Muskelkraft sparsam umzugehen.

Wille und Vorstellung erziehen die Muskeln; aber um eine Bewegung zweckmässig und korrekt auszuführen, genügt es noch nicht, dass Vorstellung und Wille sich der Bewegung bewusst sind, nein, man muss die Bewegung ausführen; nur so kann man sie studieren und lernen, den richtigen Weg einzuschlagen. Man kann jede, auch die kleinste Bewegung auf verschiedene Arten, mit mehr oder weniger Aufwand von Kraft und Energie ausführen, deren oft sehr feine Nuancierungen sich der oberflächlichen Beobachtung entziehen. Nur im Selbststudium, in der wiederholten Übung lernt man diese Varianten kennen, und der Geist, die Gehirntätigkeit, die Willensenergie, unterstützt von der natürlichen Veranlagung der Organe, lässt uns unter den verschiedenen Arten der Bewegung diejenige erkennen, die in kürzester Frist und mit dem kleinsten Mass von Kraftanstrengung ausgeführt werden kann.

Übung macht den Meister. Wer eine Bewegung, oder eine aus mehreren Bewegungen zusammengesetzte Tätigkeit lange geübt hat, lernt dabei so weise und sparsam mit seiner Kraft umgehen, hat die in Tätigkeit versetzten Muskeln dermassen in seiner Gewalt, dass er die Arbeit spielend, mit grösster Leichtigkeit auszuführen vermag, die einem anderen, der die Bewegung nur aus der Anschauung, also nur in Vorstellung und Wille kennt, unmöglich ist.

Eine häufige, tägliche Übung einer Bewegung bewirkt eine schnellere, glattere Reizwirkung der Nerven auf die in Frage kommenden Muskeln; sie stellt einen innigeren Kontakt zwischen der im Gehirn ausgelösten Willensenergie und der Muskeltätigkeit her; die Muskeln gewöhnen sich an den in gleicher Weise ausgeübten Reiz und reagieren rascher und leichter, und die Nerven vermögen einer Reflexbewegung leichter Widerstand zu leisten, oder eine solche gänzlich zu besiegen. Die tägliche Übung und die

Digitized by Google

dadurch sich einstellende Gewohnheit erhöht also bei auf das geringste Mass beschränktem Kraftaufwand nicht nur die Spannkraft und Beweglichkeit der Muskeln, sondern wirkt auch kräftigend und belebend auf die Energie des Willens, wie auf den ganzen Organismus.

Wenn es sich also darum handelt, einen Schüler eine Anzahl rhythmischer Übungen in gleichmässiger, rascher Folge ausführen zu lassen, so muss man zunächst bedacht sein, die Muskeln des Schülers nach der Methode unserer rhythmischen Gymnastik eine Reihe von Vorübungen ausführen zu lassen, d. h. sie methodisch zu erziehen. Denn dass der Schüler die Bewegung versteht, sich Zweck und Ausführung derselben innerlich vorstellt, genügt noch nicht; er muss sie selbst ausführen, sie üben. Und je mehr die Muskeln rhythmisch ausgebildet werden, um so leichter folgen sie dem von der Energie ausgehenden Nervenreiz. Wenn man meint, nur durch die Willensenergie eine vorbildlich aufgefasste, gewollte Bewegung ausführen zu können, kann man sehr leicht einer grossen Täuschung zum Opfer fallen.

Wie oft sehen wir jemanden eine Bewegung ausführen, die wir vielleicht noch nie gemacht haben, die uns aber äusserst einfach und kinderleicht vorkommt. Wollen wir jedoch die uns nur in der Anschauung, praktisch aber nicht bekannte Bewegung selbst machen, so erkennen wir, dass wir sie nicht ausführen können, da es uns gänzlich an Übung gebricht.

Die unnützen Zusammenziehungen der Muskeln zu vermeiden, ist nicht nur, wie schon gesagt, nötig, um der Wirkungen willen, die sie auf die Gehirn-Nerven haben, sondern wir bezwecken damit auch einen geringeren Kraftverbrauch. Man erreicht ein Minimum der Anstrengung und ein Maximum der Wirkung.

Ein sehr wichtiger Faktor bei der Ausübung einer Tätigkeit, einer Bewegung, ist die Mitwirkung der Lunge, das Atemholen.

Der Nerv, der auf die Lungentätigkeit und somit auf das Atemholen einwirkt, mündet wie alle anderen Nerven,

Digitized by Google

im Zentralnervensystem des Rückenmarks, von wo die Zentralleitung nach dem Gehirn führt.

Ist der Lungennerv schon an und für sich, ohne besondere Willenskraft des Gehirnes, unausgesetzt automatisch tätig, so ist er auch der Reflexbewegung ausgesetzt, d. h. der Lungennerv kann durch einen rein äusserlichen, von der Willenstätigkeit unabhängigen Reizanlass getroffen werden und die Lungentätigkeit verstärken oder verlangsamen, oder momentan ganz hemmen; dies erklärt die Erscheinung des Schnelleratmens oder Atemstockens. Jede kombinierte Muskelbewegung wirkt direkt oder indirekt auf den Lungennerv und übt einen lebhafteren oder schwächeren Reiz auf denselben aus. Bei sehr angestrengter Muskelbewegung tritt beschleunigtes Atemholen ein, z. B. beim Holzsägen, beim Hämmern, Heben, Schieben u s. w., besonders aber beim Laufen.

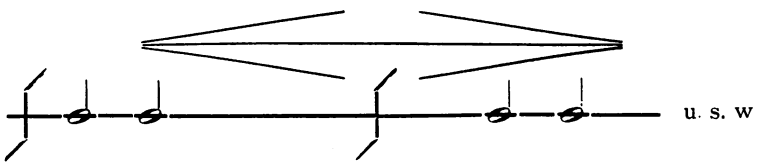
Bei plötzlichen Einwirkungen auf das seelische oder körperliche Empfindungsvermögen tritt dagegen vielfach Atemstockung ein, weil der Stoss, welcher die Gehirnnerven oder die Hautnerven trifft, im Zentralnervensystem eine Reflexbewegung auslöst, die sich dem Lungennerv mitteilt, so z. B. lässt plötzlicher Schreck den Atem stocken, ebenso, wie eine kalte Douche den plötzlichen Stillstand des Atems veranlasst.

Unter normalen Umständen geht die Lungentätigkeit parallel mit der Muskeltätigkeit vor sich, nur mit dem Unterschiede, dass bei angestrengter Muskelbewegung die Lungentätigkeit, welche dem gesamten Kraftaufwand entspricht, viel eher erlahmt, d. h. ein Ausseratemsein bewirkt, während die Muskeln nicht so schnell ermüden. Die Muskeln ergeben zusammen eine bedeutende Summe von Kraft; aber jeder einzelne für sich hat doch nur einen Teil der Bewegung zu leisten. Um dem zu raschen Ausseratemkommen vorzubeugen, kann man die Lungentätigkeit üben und erziehen, wie man die Muskelübung methodisch betreibt. Durch erhöhte Energie und Willenskraft kann man auch bei lebhafterer Muskeltätigkeit die Lunge an

Digitized by Google

ein regelmässiges Ein- und Ausatmen gewöhnen. Denn der Fehler beim Atmen besteht meistens darin, dass man wohl die Luft voll einzieht, aber sich nicht Zeit genug nimmt, sie in regelmässigen Pausen wieder auszuatmen; man stösst die Luft aus und atmet unregelmässig. Die hierdurch hervorgerufene Reaktion des Lungennervs teilt sich dem gesamten Nervensystem mit und es stellt sich ein gewisses Übelbefinden und Erschlaffung der Muskeltätigkeit ein.

Am leichtesten kann man die Lunge an geregelte Tätigkeit gewöhnen bei mechanischen rhythmischen Bewegungen, z. B. beim Laufen. Durch fortgesetzte Übung lassen sich die Lungennerven und Muskeln so erziehen, dass man imstande ist, eine sehr grosse Strecke im Laufschritt zurückzulegen, ohne zu ermüden, ohne ausser Atem zu kommen. Es ist also unbedingt erforderlich, zugleich mit der Muskelübung auch die Lunge zu üben und das Atemholen genau zu überwachen. Die Übungen der Atem-Gymnastik können immer mit den rhythmischen Übungen der Glieder kombiniert werden. Also wenn z. B. die Bewegungen der Darstellung der halben Note automatisch geworden sind, so kann man das Atmen beim Marsche auf folgende Weise regulieren:



Eine für die Kinder amüsante und für die Kontrolle des Lehrers praktische Übung besteht darin, dass man die Ausatmungen auf die tonlosen Konsonanten f, s oder ch ausführen lässt (siehe die im 3. Kapitel des ersten Bandes der Methode enthaltenen rhythmischen Atemübungen). Diese Übungen können atmend und marschierend zu gleicher Zeit vorgenommen werden. Der Marsch ergänzt die Übungen unserer Atem-Muskeln. (II. Band der Methode.)

Digitized by Google

Die Lunge enthält eine Menge kleiner Zellen und Bläschen, die dazu bestimmt sind, die Luft in sich aufzunehmen. Tritt die Luft in die Lungenzellen, so dehnt sich die ganze Lungenmasse aus und bewirkt das Heben des Brustkastens. Der letztere gibt allen Bewegungen der Lunge nach; er befindet sich in grösster Ausdehnung, wenn die Lunge, d. h. alle Lungenzellen mit Luft angefüllt sind; strömt die Lunge dagegen alle Luft aus, dann sinkt der Brustkasten zusammen. Im Zustand der Ruhe, d. h. bei mässigem Atemholen, füllen sich nicht alle Lungenzellen mit Luft, sondern ein Teil derselben bleibt untätig, und die Lunge bewirkt nur ein mässiges Heben und Senken der Brust. Am besten können wir das bei mangelhafter oder schlechter Luft beobachten, welche von der Lunge nur widerwillig eingeatmet wird. Bewegen wir uns dagegen in reiner, ozonreicher Luft, so wird die Lungentätigkeit angeregt; die Luft dringt in alle Lungenzellen, auch in die kleinsten der äussersten Spitzen, so dass die Lunge ihre grösste Ausdehnung annimmt und den ganzen Brustkasten weitet. Wird man der Lunge oft gute reine Luft zuführen und sie an regelmässiges volles Ein- und Ausatmen gewöhnen, so werden dadurch alle Lungenbläschen daran gewöhnt, aus ihrer Untätigkeit herauszutreten und stets am Atemholen teilzunehmen. Es ist ein grosser Irrtum, wenn man glaubt, das Heben und Senken des Brustkastens allein könne das Atemholen regulieren. Nein, nur das regelmässige, langsame Einatmen der Luft übt und kräftigt die Lungenzellen, und erst die sich ausdehnende Lunge weitet den Brustkasten.

Wie regelmässige Übung die Muskeln kräftigt, sie elastisch und geschmeidig macht, so kann ein zweckmässiges, geregeltes Atmen auch die Lungenmuskeln und Lungenzellen kräftigen und beleben und dazu empfehlen wir besonders gymnastische Übungen, die ein rhythmisches tiefes Atemholen verlangen und ermöglichen.

Wie aber nun in weiterer Folgerung die Muskeln bei methodischer Übung neben Kraft und Elastizität auch an

Digitized by Google

Volumen gewinnen, d. h. dicker, straffer werden, so erweitert sich durch die lebhaftere Tätigkeit aller Lungenzellen die ganze Lunge auch im Zustand der Ruhe; durch die kräftigere Atmung tritt in den Blutgefässen der Zellengewebe eine lebhaftere Zirkulation ein, und die Lungenmasse gewinnt an Umfang. Dadurch hebt sich der Brustkasten und bleibt auch bei ausgeatmeter Lunge leicht gewölbt.

Eine so entwickelte Lunge befähigt, auch bei erhöhten Anstrengungen der Muskeln, zu einem regelmässigen Atmen und wird auch bei heftigen äusseren Reizwirkungen auf das Nervensystem nicht so leicht in Stockung geraten.

Es besitzt aber der durch die Lungen zu erweiternde Brustkasten zahlreiche Gliederungen und Gelenke, gebildet vom Brustbein, den Rippen der Vorderseite des Körpers, den Rückenwirbeln und den Rippen der Rückseite des Körpers. Diese Gelenke werden nicht nur in passiver Weise dadurch, dass die Atmung die Wände des Brustkastens erweitert, sondern auch in aktiver Weise in Bewegung gesetzt. Die zwischen den Rippen liegenden Muskeln ziehen sich unter dem Einfluss des Willens zusammen. Die Rippenhebel, die an den Rippenwirbeln ebenso wie an den Rippen befestigt sind, stellen sich gleicherweise unter die Herrschaft des Willens.

Es gibt viele Fälle, wo die Atmungstätigkeit nicht ausreicht und wo weder die Rippenhebel noch die Muskeln zwischen den Rippen gewöhnt sind, sich zusammenzuziehen.

Das Resultat davon ist: Steifheit in der ganzen Rippen-Gliederung. Wenn auch der Brustkasten als Masse kein besonders grosses Gewicht besitzt, so stellt doch die Steifheit aller dieser Muskeln und Gelenke eine ziemlich bedeutende Widerstandskraft dar.

Man würde schwachen Lungen Unrecht tun und keine guten Resultate erzielen, wenn man gegen diese Steifheit ausschliesslich durch die Tätigkeit der Lungen und des Zwerchfelles kämpfen wollte.

Digitized by Google

Die Steifheit dieser Gelenke muss durch deren Muskeln selbst besiegt werden.

Darum haben wir am Ende jedes dritten Kapitels unserer Methode Übungen zur Erweiterung des Brustkastens angegeben, bei denen eine freiwillige Mitwirkung der Muskeln zwischen den Rippen und den Rippenhebeln stattzufinden hat. Die Stärke dieser Muskeln und die Geschmeidigkeit der Rippengelenke werden die Widerstandskraft des Brustkastens auf das rein materielle Gewicht der Rippen zurückführen. Die Möglichkeit der Entwicklung wird dadurch für schwache Lungen weit grösser.

Aber man wird freilich mit den Übungen des Atmens sehr zeitig anfangen und dem Steifwerden der Brustgelenke zuvorkommen müssen, das versteht sich von selbst.

Um ein geregeltes Atmen zu ermöglichen, muss man in erster Linie alles vermeiden, was demselben hinderlich ist; dazu gehört zunächst die schlechte Luft, wie wir eben bemerkt haben.

Dann aber muss auch die Brust in der Lage sein, sich leicht und ohne Zwang dem Ausdehnen der Lunge anzupassen. Es ist also grundverkehrt, durch unzweckmässige Kleidung oder schlechte Körperhaltung den Brustkasten einzuengen; vielmehr sollte man der Brust freien Spielraum lassen und sie durch zweckmässige Übung erweitern, um die Dehnbarkeit der Lunge zu fördern.

An diese Übungen sollen sich direkt diejenigen des Atmens anschliessen. Da die Beine die bei weitem kräftigsten Muskeln haben (z. B. 3 mal so starke als die der Arme) und uns die Marschbewegung am wenigsten ermüdet, so dürfte diese Bewegung, rhythmisch ausgeführt, die beste Übung für die Lunge und zweckmässiges Atmen sein.

* * *

Die Physiologen behaupten auf Grund ihrer Beobachtungen, dass die graue Substanz des Zentralnervensystems keinerlei Veränderungen unterliege, gleichviel ob das In-

Digitized by Google

dividuum seine Muskeln, die von der grauen Substanz aus den Muskelreiz empfangen, zu schwerer anhaltender Tätigkeit anspanne, oder dieselben in träger Ruhe erschlaffen lasse. Dem entgegen sollte man aus der Tatsache, dass regelmässige Übung und Bewegung, also in Tat umgesetzte Energie, die Muskeln kräftigt und dicker werden lässt, dass weiterhin energischer Wille und methodische Erziehung die Nerven kräftigt, den Schluss ziehen, dass die graue Substanz, d. i. die Bewegungsnerven-Zentralstelle, durch anhaltende regelmässige Tätigkeit ernährt und gekräftigt werden sollte. Und dies scheint auch trotz mangelnder Beweise der Fall zu sein.

Dr. Nuys hat beobachtet, dass gewisse Teile der grauen Substanz sich verringert hatten und verdorrt waren, in Fällen, wo die Tätigkeit der Muskeln infolge von Arbeitsunfähigkeit gänzlich aufgehört hatte. Und in der Tat lässt der ganze Zusammenhang zwischen Nerven und Muskeltätigkeit die Wechselwirkung als absolut höher erscheinen, nämlich so, dass sowohl das Nervensystem durch zweckmässige Muskelbewegung, belebt und gekräftigt wird, wie umgekehrt ein wohlorganisiertes Nervensystem, welches alle Organe des Körpers beherrscht, auf die Muskeltätigkeit belebend und kräftigend wirkt. Jeder Defekt aber im Nervensystem macht sich auch in der Muskelbewegung mehr oder weniger störend bemerkbar. Die Tätigkeit bildet, stärkt und belebt den gesamten Organismus, die Muskeln, wie auch das Nervensystem.

Eine Kräftigung des Rückenmarks durch regelmässige Tätigkeit ist schon leichter zu konstatieren. Die selbständigen Nervenzellen des Rückenmarks sind der Reflexbewegung der Muskeltätigkeit direkt ausgesetzt und nehmen die Bewegungseindrücke so lebhaft auf, wie etwa leichtempfindliches Papier die Photographie, so dass die Bewegung, die häufig wiederkehrt, den Zentralnerven des Rückenmarks so zu sagen im Gedächtnis bleibt.

Es steht jedenfalls fest, dass anhaltende Tätigkeit zur Stärkung der Rückenmarksnerven dient.

Digitized by Google

Man könnte von einem unwillkürlichen und freiwilligen Gedächtnis reden.

Unsere Hörübungen ziehen aus dem einen ihren Nutzen zur Einübung des anderen. Jede Länge an sich und jede Betonung an sich haben die Gewohnheit der sie darstellenden Bewegungen hervorgebracht. Die Hör-Übungen schliessen sich nur an automatisch gewordene Bewegungen an, aber deren Zusammensetzung ist nicht bekannt d. h. nicht vorausgesehen, und der Lehrer bringt sie nur ein einziges Mal zu Gehör. Das freiwillige, spontane Gedächtnis muss in Tätigkeit treten, verbunden mit konzentrierter Aufmerksamkeit. Solche Übungen sind zur Befestigung des Gedächtnisses ausgezeichnet.

* * *

Den Grad der Geschwindigkeit, mit welcher die Muskeln eine ihnen vom Gehirn aufgetragene Bewegung ausführen, nennt Helmholtz den „Zeitverlust", d. i. die Spanne Zeit, die zwischen dem vom Willen erweckten Gedanken und der Ausführung der Bewegung liegt. Es kann ein sehr verschieden längerer oder kürzerer Zeitteil sein und ist in seinen Schwankungen von der grösseren oder geringeren Energie des Willens, andererseits aber von der Elastizität der Muskeln abhängig.

Wir haben gesehen, dass die Übungen des crescendo und diminuendo ein Mittel dafür sind, alle Abstufungen des Nervenreizes dem Schüler zur Verfügung zu stellen. Ebenso werden die Übungen des accelerando dem Kinde das Bewusstsein der verschiedenen Stufen der Geschwindigkeit vermitteln und die Dauer des „Zeitverlustes" verringern.

Indessen möchte ich Ihre Aufmerksamkeit noch ganz besonders auf die Übungen des *spontanen Wollens* lenken. Diese Übungen schliessen immer schon vorher geübte Bewegungen in sich, aber der Hauptzweck derselben besteht darin, den Zeitverlust auf ein Minimum herabzudrücken.

Digitized by Google

Das unerwartete Kommando: „Hop"! gibt dem schon ausgebildeten Willen seine höchste Entfaltung. Dieselbe offenbart sich darin, dass der Übergang (Sprung) unwillkürlich geleistet wird.

Es gibt Individuen, bei welchen die eine oder andere Fähigkeit mehr oder weniger flexibel oder erregbar ist. Bei dem einen ist die Muskulatur von erstaunlicher Elastizität, während die Gehirntätigkeit, die Energie des Willens, eine gewisse Schwäche oder Langsamkeit zeigt. Ebenso umgekehrt.

Individuen, die im hohen Norden wohnen, besitzen ein viel weniger erregbares Nervensystem, als der Südländer.

Es ist klar, dass bei abweichender Veranlagung des Nerven- und Muskelsystems, das geringer entwickelte, weniger erregbare System früher ermüdet, als das besser, sensitiver geartete.

Wir haben schon mehrfach bei Besprechung der Übungen und der Muskelbewegungen die Haltung des Körpers erwähnt, welche bei der Ausbildung eine grosse Rolle spielt. Erweckt es auch den Anschein, als ob bei der Bewegung die Glieder, Arme, Beine, Füsse, den Hauptanteil an der Ausübung der Tätigkeit hätten, so erhält doch das Ganze erst Halt, Kraft und Harmonie durch die Stellung des Rumpfes zur Bewegungsart.

Wie sich die extremen Glieder an die nächstliegenden und diese wiederum an den Rumpf anlehnen und auf ihn stützen, so gibt der Rumpf dem ganzen Körper das Gleichgewicht. Es ist angezeigt, bei allen Übungen zugleich auch auf die Haltung des Körpers zu achten. Jede Bewegung, jede Tätigkeit bedingt eine gewisse Haltung des Körpers, die den Gesetzen der natürlichen Anmut, der Ästhetik und des Gleichgewichts unterworfen ist. Die Wirbelsäule, und mit ihr der ganze Rumpf, passt sich unwillkürlich jeder Bewegung der Arme und Beine an, und stellt damit nicht nur das Gleichgewicht des Körpers her, sondern gibt den Bewegungen Nachdruck und Kraft.

Digitized by Google

Der Werfende beugt den Rumpf zurück, der Laufende dagegen neigt sich nach vorn.

Die natürliche Haltung der Wirbelsäule ist die senkrechte, und wir finden sie meist bei solchen Bewegungen, die den verhältnismässig geringsten Kraftaufwand bedingen.

Will man daher beim Kinde den gefährlichen Verkrümmungen der Wirbelsäule vorbeugen, so achte man sorgfältigst auf gerade Haltung. Gestärkt wird die Wirbelsäule am besten durch Tragen leichter Gegenstände auf beide Hände gleichmässig verteilt, oder noch besser, durch Auflegen einer leichten Last auf den Kopf, wodurch die Integrität der Wirbelsäule am sichersten festgestellt und ihre Widerstandsfähigkeit am leichtesten gefördert wird. Durch diese Übung werden alle Rückenmuskeln gleichmässig angespannt.

Vorbildlich könnte hier die Antike wirken, die oft Frauengestalten in vollendeter Schönheit der Linien, mit einer Urne oder Vase auf dem Kopf darstellt.

Die schlechte Haltung des Körpers kann ausserdem auch verursacht werden durch die Stellung des Fusses. Schon mehrmals habe ich vom Unterstützungspunkt gesprochen. Im allgemeinen ist der Fuss der Unterstützungspunkt. Auch bei den meisten unserer Übungen ist er es. Dieser Unterstützungspunkt ist bis zu einem gewissen Grade unbeweglich, d. h. er bleibt in Berührung mit dem Boden, aber die Art, wie der Fuss aufgestellt wird, hängt gleichwohl von dem Bau und der Lage seiner Nerven und Muskeln ab.

Ich möchte Ihre Aufmerksamkeit auf die Tatsache lenken, dass der Fuss sich auf die *Ferse* stützen soll, und dann auf die *Unterseite der (grossen) Zehen* und zwar bei den einzelnen Personen verschieden, lieber auf die äussere als auf die innere Seite des Fusses. Wenn bei vielen Menschen der Fuss anders auftritt, so fehlt ihm der feste Halt; die Verteilung und Erregung der Nerven in den vielen entgegengesetzt wirkenden Muskeln steht nicht im

Digitized by Google

richtigen Verhältnis. Der Knöchel darf weder nach links noch nach rechts aus der natürlichen Linie heraustreten. In beiden Fällen läge ein Mangel an Energie vor, und viele Übungen würden dadurch in der Erzielung eines guten Resultates beeinträchtigt. Gar oft widmet man der Stellung des Fusses nicht genügende Aufmerksamkeit und dementsprechend auch nicht seinen Bewegungen. Ich empfehle Ihnen ganz besonders die rhythmischen Übungen des Fusses, welche Sie bei den Anleitungen zur Erreichung der Selbständigkeit der Glieder finden werden; so z. B. das Gehen auf den Zehen und das Gehen auf der Fusssohle mit emporgezogenen Zehen.

Um ein gutes Auftreten zu erlernen, darf das Schuhwerk die Bewegung nicht hemmen und hindern. Wir lassen daher breite Sandalen ohne Absätze tragen, oder barfuss gehen.

* * *

Noch ein Wort über die unwillkürlichen Bewegungen.

Wir haben vom rhythmischen Willen gesprochen, wie er sich mit Hülfe rhythmischer Übungen der Muskeln bildet und entwickelt, und haben betont, dass dies der *Zweck* unserer Methode ist.

Werden Sie mir nun glauben, wenn ich Ihnen sage, dass das, was wir herbeiführen wollen, gerade die unwillkürliche Bewegung ist? Wir wollen den Willen soweit entwickeln bis er überflüssig und frei wird, um sich verschiedenen Dingen widmen zu können.

Wir verlangen, dass alles Regelmässige, was unter normalen Verhältnissen zum Rhythmus gehört, mit andern Worten alles, was Dauer und Betonung ist, Division und Addition, ohne Teilnahme des Willens vor sich geht, ohne geistige Arbeit, dass alles dies *in Fleisch und Blut übergeht* also, unwillkürlich wird. Der Geist soll sich ausschliesslich auf das, was rhythmisch geschehen muss, auf die eigentliche *Darstellung* richten.

Ebenso verhält es sich in der ganzen Methode der Erziehung des Ohres mit Bezug auf die Tonfülle, Melodie und Harmonie, unter Einschluss der Improvisation.

Digitized by Google

Und hier müssen wir nun die Fälle bestimmen, wo das unwillkürliche Handeln seine Grenzen findet.

Um deutlicher zu reden, will ich Ihnen eine bestimmte Übung beschreiben und erklären. Es handle sich, darum den Schüler dahin zu bringen, dass er sich den vollkommenen Rhythmus zwischen zwei Zahlengrössen, z. B. 3 und 4 vorstellen kann. Er muss also lernen 4 Schläge z. B. mit dem rechten Arm und genau in der gleichen Zeit 3 Tempi mit dem linken Arm zu schlagen, sodann auf das Kommando Hop! das Gegenteil zu tun, d. h. 3 Tempi mit dem rechten Arm und 4 mit dem linken Arm zu taktieren. Sie werden begreifen, dass die Zahl 12 uns zum Ziele führen wird. Zuvor muss aber der Schüler gleiche Zeiträume darstellen gelernt haben. Diese Darstellung muss unwillkürlich und automatisch geworden sein. Dann muss er den Takt mit 3 und ebenso mit 4 Vierteln automatisch schlagen lernen.

Ferner muss er eine gewisse Zeit, sagen wir, einen Takt, in 3 ebenso gut, wie in 4 gleiche Teile teilen lernen, bis er automatisch ebenso gut eine

Gruppe von 3×4 gleichen Zeiten,

wie eine von $4 / 3$ gleichen Zeiten

abmessen kann. Endlich muss er die Betonung in beiden Fällen regelmässig zum Ausdruck bringen lernen, bis die Regelmässigkeit ihm zur anderen Natur, d. h. automatisch wird.

Wenn der Schüler auf dieser Stufe der Vervollkommnung angelangt ist, wird er damit anfangen maschinenmässig mit einem Arm 4×3 zu schlagen, um dann gelegentlich mit freiem Willen die Gruppe 3×4 mit dem anderen Arm hinzuzufügen, so lange bis beides automatisch geworden ist.

Ebenso wird er umgekehrt anfangen, 3×4 maschinenmässig zu schlagen und 4×3 nach seinem besonderen Willen hinzutreten zu lassen. Es erübrigt für den plötz-

Digitized by Google

lichen Wechsel in der Tätigkeit das Kommando „Hop", das die Spannung aufrecht erhält und den Willen unbebewusst zur Betätigung bringen wird.

Das sind die Übungen des freiwillig, aus eigenem Antriebe, plötzlich erfolgenden Wollens, d. i. des sogenannten spontanen Wollens, die ganz besonders wertvoll sind, denn sie krönen das Werk unserer Arbeit.

Alles muss automatisch geworden sein, mit Ausnahme des Unvorhergesehenen.

Wenn die Elemente des Rhythmus in Fleisch und Blut übergegangen sind, verursachen sie keine Anstrengung mehr, auch keine besondere Aufmerksamkeit; wir brauchen nur das Kommando Hop gewärtig zu sein.

Aus dem Gesagten folgern wir:

Wenn die Notierung nicht nur die automatische Darstellung der Zeitlängen, sondern auch die des Klanges nach dem doppelten Gesichtspunkte der geistigen und physischen Ausführung (Technik des Gesanges) hervorrufen wird, so kann die ganze Aufmerksamkeit auf die Wiedergabe der durch Rhythmus und Klang auszudrückenden *Empfindung* gelenkt werden. Hier stossen wir wiederum auf eine Schranke des automatischen, unwillkürlichen Tuns. Das *Unvorhergesehene* fordert eine *Aufmerksamkeit* des Geistes, das aus eigenem Antriebe erfolgende, *spontane Empfinden* muss beständig wach bleiben.

Wenn Geist und Empfinden des Komponisten *durch* Rhythmus und Klang zum Ausdruck gebracht worden sind, so werden die geistige Aufmerksamkeit und das spontane Empfinden des ausführenden Sängers die Rhythmen und die Töne, die er durch automatische Bewegungen zur Darstellung bringt, wieder lebendig machen.

Das *Verständnis der Noten* und der *Vortrag* sind die beiden Flügel, die den Schüler auf der erreichten Höhe erhalten werden.

Digitized by Google

4. Vortrag.

—

Der Körper mit all seinen komplizierten Organen ist uns Menschen gegeben zur Betätigung der in uns wohnenden Kräfte, d. i. zur Bewegung. Untätigkeit, Trägheit bedeutet Erschlaffung der Kräfte, Absterben der Organe. Bewegung ist Leben. Sich regen, sich bewegen können, gewährt innere Befriedigung, Daseinslust, Freude. Die komplizierteste Maschine mit dem wunderbarsten Mechanismus bleibt doch eine tote, leblose Maschine, die erst durch den menschlichen Geist in Bewegung gesetzt wird. Sie rostet ein und versagt, wenn sie lange Zeit stille steht. Wie viel mehr bedarf unser fein organisierter Körper der steten Bewegung, die sich in jedem kleinsten Teil der Bewegungsfähigkeit und der Bewegungsfreude bewusst ist. Die erstere drückt den physischen, die letztere den moralischen Anteil an der Bewegung aus.

Der physische Anteil besteht in dem Wohlbehagen des dem Körper innewohnenden Gefühls der Lebenskraft (z. B. das wohlige Strecken des Körpers nach längerer Ruhe!) Der moralische Anteil ist unser Bewusstsein der unseren Gliedern verliehenen Beweglichkeit und Kraft, die von unserem Willen abhängig und ihm gehorsam ist. Die Bewegung ist nicht lediglich ein mechanischer, auf anatomischem Wege erklärlicher Vorgang, sondern sie ist in Kraft umgesetzte Willensenergie.

Wenn also einerseits klar ist, dass wir die Lebenskraft des Kindes fördern, indem wir ihm Bewegungsübungen verschaffen, und dass rhythmische Bewegungs-

Digitized by Google

übungen zudem sein rhythmisches Gedächtnis fördern, so darf anderseits ja nicht vergessen werden, dass der Erzieher, um den richtigen Weg einzuschlagen und das Ziel zu erreichen, sich vom Kinde leiten lassen und die Form der Übungen nach ihm richten muss.

Die wichtigste Rolle in der Belebung und im Gedeihen unserer Organe spielt *die Freude.* Die Basis aller Freude ist die Daseins-, die Lebenslust, das uns durchströmende Wohlbehagen, das Empfinden von Energie und Kraft.

Auf dieser Basis erhebt sich die Skala aller freudigen Empfindungen, die die Seele durchzittern.

Die mehr oder weniger lebhaften Schwingungen unseres Seelenlebens teilen sich den Gehirnzentren mit, und lösen daselbst einen äusserst lebhaften, angenehmen Reiz auf das gesamte Nerven- und Muskelsystem aus. Die einzelnen Organe und Glieder fühlen sich belebend angeregt, und es stellt sich ein lebhafter Bewegungsdrang ein. Der Nervenreiz auf das Zwerchfell beschleunigt das Atemholen und die Herztätigkeit, und wirkt auf die Lachmuskeln. Der Gesichtsausdruck wird lebhafter, das Auge strahlender; Arme und Beine fühlen den ungestümen Drang, sich in rasche Bewegung zu setzen.

Wir haben schon an anderer Stelle gezeigt, dass die Willenskraft durch verschiedene Motive geweckt werden kann, z. B. durch Zorn, Wut, Hass, Angst, die aber stets ein Übermass von Reizwirkungen im Gefolge haben, und auf das gesamte Nervensystem einen schädlichen Einfluss ausüben. Auch äussere Reizmittel können die Willenskraft und Energie wecken und fördern, wie z. B. orthopädische Behandlung. Ein heftiger moralischer Eindruck kann eine lebhafte Reizauslösung in den Gehirnnerven bewirken, doch würde eine häufige Erregung der Gehirnnerven, eine oft wiederkehrende Gemütserschütterung auf den gesamten Organismus schädlich einwirken, ebenso wie jede Überanstrengung eines Organs Ermüdung und Erschlaffung bewirkt.

Digitized by Google

Die wohltuendste und heilsamste Reizwirkung auf das Nervensystem ist die der Freude. Das sehen wir schon und in ganz besonderem Masse beim Kinde, wo infolge der zarten, leicht empfänglichen Nerven und Muskeln jedes, auch das kleinste Gefühl von lebhaften Bewegungen begleitet wird.

Nur ist beim Kind die Umsetzung von Energie in Tat und Bewegung noch nicht das Produkt der Gehirntätigkeit allein. Die Bewegungstätigkeit beim Kinde entspringt aus der Anschauung, angeregt durch äussere Reizmittel, wie z. B. durch Neugier, Verlangen, Aussicht auf Genuss oder Belohnung und in weiterer Entwickelung durch Kindesliebe, Furcht vor Tadel, Ehrgeiz, Verantwortlichkeit. Am lebhaftesten gibt sich das Kind in der Freude, und da ist es am gefügigsten und am leichtesten zugänglich für pädagogische Eingriffe.

Eine rhythmisch-gymnastische Unterrichtsstunde muss den Kindern zur Freude gereichen, sonst verliert sie den halben Wert.

Das Gemüt des Kindes nimmt vermöge des äusserst zarten Nervensystems alle äusseren Eindrücke in Vorbild und Darstellung mit der grössten Lebhaftigkeit auf. Die Phantasie des Kindes ist unerschöpflich; es lebt in einer eigenen Ideenwelt, in der es die Dinge, alle Wahrnehmungen und Beobachtungen verarbeitet und umgestaltet. In der Seele des Kindes zerfliessen Phantasie und Wirklichkeit in Eins zusammen, und es hat gar kein Verlangen sie wieder zu trennen. Die von ihm selbst gestalteten Begriffe, die Kinder seiner Phantasie, sind seine Lieblinge, es hat seine Freude daran. Will man ihm seinen Wahn nehmen, seine Phantasiegebilde zerstören, so bereitet man ihm Schmerz. Das Kind bleibt aber nicht bei der Phantasie stehen; es hat das Bedürfnis, seine Ideen ins Praktische zu übersetzen; es zeigt das ernste Bestreben nach Betätigung. Es überträgt seine Ideengebilde auf leblose Gegenstände und lässt diese in Aktion treten, — *es spielt.*

Das Spielen der Kinder ist nichts anderes, als eine Betätigung seiner Vorstellungskraft und ein Ausdruck

Digitized by Google

seiner Freude an den in seiner eigenen Vorstellung geschaffenen Gestalten. Im Spielen lernt das Kind die Bewegung, den Gebrauch der Glieder. Deshalb muss unbedingt der erste Unterricht beim Kinde in Gestalt des Spielens einsetzen. Der Begriff des Lernensollens, der Pflicht, muss dem Kinde noch verborgen bleiben. Der Lehrer muss in dem Kinde die Vorstellung wecken, dass das, was es machen soll, etwas sehr Schönes, Angenehmes sei, und er muss das Kind gleichzeitig überzeugen können, dass es ihm möglich ist, die gesollte Bewegung als gewollte Bewegung auszuführen. So wird das Kind die Vorstellung erhalten, als ginge die Bewegung aus seiner eigenen Willensidee hervor. Die Handlung bewahrt für das Kind den Charakter des Neuen, Reizvollen, und gibt der Phantasie neuen Stoff zum Nachdenken. Der kindliche Geist forscht unermüdlich nach neuen Eindrücken, und beschäftigt sich am liebsten mit Handlungen und Tatsachen. Von Theorie und Vernunftgründen will das Kind nichts wissen, darum wäre es ganz verkehrt, ein Kind mit langatmigen, pedantischen Erklärungen seiner Illusion zu berauben.

Jede Lektion muss daher die Form des Spiels haben, welches eine der wesentlichsten Äusserungen der kindlichen Geistestätigkeit bedeutet.

Das Spiel, welches eigentlich die erste Grundlage der Tätigkeit des Kindes ist, in ihm die Begriffe weckt, wie man seine Glieder bewegt, also dem Kinde den Weg zeigt, den Willen in Kraft umzusetzen, wird dabei doch stets in ihm die Empfindung des Vergnügens, der Erholung, des Ausruhens wach halten, während dasselbe auf jedem anderen Gebiet rasch ermüdet.

Gebt einem Kinde einen Bleistift zum Spielen, und erweckt in ihm die Vorstellung, es könne einen Brief schreiben, so wird es im stande sein, sich stundenlang damit zu belustigen, seine selbstgeschaffenen Hieroglyphen auf das Papier zu malen. Verlangt man jedoch von ihm, 20mal „a“ oder „c“ oder „i“ zu schreiben, so wird es

Digitized by Google

nach kurzer Zeit ermüden. Tatsächlich sind die Geisteskräfte durch zu häufige Anstrengung sehr oft in Gefahr zu erlahmen. Kommt das aber nicht hauptsächlich davon her, dass man zu viel an die Vorstellungskräfte appelliert, ohne diesen den Weg zu zeigen, wie sie angewendet werden? Es gibt für den Geist nichts Ermüdenderes! Die Vorstellung muss mit der Wirklichkeit des ausser uns liegenden Stoffes und mit unserer Darstellung übereinstimmen. Eine Vorstellung ist unnütz ohne physische Äusserung, sei es durch die Rede, die Hand, den Fuss oder durch den ganzen Körper. Sie ist wie der Sauerteig, der sich ausdehnen will. Wenn sich das Gehirn derselben nicht auf natürlichem Wege entledigen kann, so ermüdet es und leidet darunter. Der Fehler des heutigen Unterrichtsverfahrens liegt in seiner Abstraktheit. Die Unterrichtspausen sind kein Ersatz. Die Turnstunden setzen zwar alle Muskeln in Tätigkeit, was gewiss der ausschliesslich intellektuellen Beschäftigung als Gegengewicht dient. Aber meistens wird auch hier spezialisiert und die engen Beziehungen zwischen geistiger und körperlicher Aktivität kommen weder in den wissenschaftlichen noch in den gymnastischen Stunden auf ihre Rechnung. Man hört heute allerorts die Klage, die Kinder werden mit gelehrtem Wissen überbürdet, während die Schulen nicht auf das Leben vorbereiten. Die Einen verlangen, dass jedes Kind neben der Schule ein Handwerk erlerne. Andere wünschen, die Schüler sollen Geographie, Botanik, Geologie in der Natur, unter freiem Himmel lernen. Es gibt Lehrer, welche mit ihren Schülern historische Dramen aufführen oder die Museen besuchen möchten. Wieder andere beantragen, dass die Zöglinge im Garten und Wald arbeiten, oder in der Schule kochen und so die Chemie erlernen sollen und für alle diese neuen Ideen sind praktische Versuche gemacht worden. Alle diese Neuerungen sind von dem lebhaften Wunsche beseelt, in den Unterricht den Zusammenhang zwischen dem abstrakten Wissen und dem praktischen Leben hineinzubringen.

Digitized by Google

Dies ist auch unser Zweck bei der Veröffentlichung unserer Methode der rhythmischen Gymnastik; wir wollen im speziellen hinweisen: 1° auf die Beziehung der physischen und der intellektuellen Kräfte, 2° auf die Beziehungen zwischen der Zeit, der wir unterworfen sind und dem Raum, der uns umgibt, 3° auf die Übereinstimmung der harmonischen Verhältnisse in der Vorstellung und der Bewegung.

Die Vorstellung ist für den Geist, was der Rhythmus für den Körper; unsere rhythmischen Übungen knüpfen das Band zwischen diesem und jenem.

Meiner Erfahrung als Gesanglehrer entspringt folgende Beobachtung:

Wenn man ein Kind, das nicht gewöhnt ist, vorzusingen, zum Alleinsingen auffordert, so geht $^3/_4$ der Zeit dadurch verloren, dass es sich geniert, errötet und sich schliesslich ganz weigert.

Welches sind die Ursachen dieses Versagens?

1. Die Überzeugung, nicht singen zu können, die natürliche Furcht, dass es unschön herauskäme. In der Tat lernen ja die Kinder in der Schule weder richtig atmen, aussprechen und nüancieren, noch legt man genügend Gewicht auf gute Stimmbildung.

2. Das Bewusstsein, dass die Stimme die Seele wiederspiegelt und das Bedürfnis, zu einer dem Wollen entsprechenden Aussprache der Seele eine gute Stimme zu besitzen.

Das Kind fühlt, dass sein Innerstes sich möglicherweise unvorteilhaft präsentieren würde und weigert sich, vielleicht unbewusst, aber entschieden, zu singen.

Es gehört zu unserem Programm, die Kinder alles Menschliche, Gang, Geste, Rede und Gesang natürlich, ohne Unschönheit, ohne überflüssige Bewegung vollführen zu lehren, damit sie alle Befangenheit ablegen und auch, damit sie an Körper und Geist gesund seien. Unser Mittel heisst: Bewegung, natürlicher Ausdruck bei rationeller Tätigkeit des Gehirns, der centrifugalen und centri-

Digitized by Google

pedalen Nerven und Muskeln und deren Wechselbeziehungen. Wir wollen von früher Jugend an Urteil und Willen für die Zukunft bilden, und beim Kind Freiheit des Handelns und Beherrschung der natürlichen Ausdrucksmittel erreichen. Wir erklären aller Nervosität den Krieg und, um den Sieg davonzutragen, ist es sehr wichtig, dass es uns gelingt, die Nervenzentren zu entwickeln und zu leiten, den Nerven ihre richtigen Funktionen, und jedem Grad der Muskelerregung Kraft und Geschmeidigkeit zu verschaffen. Wir brauchen ein harmonisches Nervensystem, um Harmonie zwischen Geist und Körper zu erlangen. Der Geist ist befangen, wenn er nicht zu physischer Tat in Beziehung gebracht wird. Öffnen wir also der Phantasie die Tür, geben wir dem Kinde das Spiel: die gymnastisch-rhythmischen Übungen müssen spielender Art sein.

Das Spielen des Kindes ist also einmal der Trieb des Willens, eine Handlung vorzunehmen, sich zu beschäftigen, mit anderen Worten, den Kraftüberschuss auszunützen. Andererseits entspringt das Spielen aus dem aus der Vorstellungskraft des Kindes entwickelten Nachahmungstrieb. Was das Kind an Erwachsenen hört und sieht, überträgt es nach seinen Ideen und Auffassungskräften seinem Spiel. Für das Kind liegt deshalb im Spielen durchaus nicht unbedingt der Begriff der Erholung; man kann vielmehr häufig beobachten, dass dasselbe seinem Spiel eine ungemeine Wichtigkeit beilegt, und die Bewegungen, die es anderen abgesehen hat, mit grösstem Ernst ausführt. Diese Wichtigkeit, das sich hier im Keim bildende Selbstbewusstsein, ist mit eine Gelegenheit, dass das Kind nachdenkt und vermöge des lebhafteren Reizes der Gehirnnerven seinen Bewegungen eine gewisse Betonung und Charakterisierung verleiht. Das Spielen ist mithin kein blosser mechanischer Trieb des Instinktes, nicht bloss Zweck, sondern mehr Mittel zum Zweck. In der Art und Weise, wie das Kind sich die Anschauung des Vorbildes zurechtlegt, wie es bemüht ist, seine Körperkraft zu versuchen und der Tätigkeit anzupassen und

Digitized by Google

in einer Reihe bewusst geordneter Bewegungen seinen Zweck zu erreichen, liegt der Anfangskeim der Individualität des Kindes. Hier kann ein aufmerksamer Beobachter bereits oft erkennen, wieviel durch Geburt ererbte geistige und körperliche Anlagen, wieviel selbständige neue Triebe sich in dem Kinde zeigen, und die Richtung des späteren Entwicklungsganges bestimmen.

Ob wir nun später Künstler sein werden oder nicht, wir werden immer von der Vorstellungskraft geleitet werden. Das mehr oder weniger direkt nützliche Ziel, das wir uns stecken, wird uns den Titel eines Gelehrten, Arbeiters, Künstlers etc. geben, aber welches auch unser Beruf sein wird, er wird Vorstellung und Wirklichkeit enthalten. Nehmen Sie einem Menschen die Vorstellung der zu vollführenden Arbeit, und Sie machen ihn zur Maschine, Sie nehmen ihm das Leben! Geben Sie dem Kinde Gelegenheit, sich Vorstellungen zu bilden und Verwirklichung zu schmieden, und Sie geben ihm das Leben.

Das ganze Leben ist ein Vordringen ins Unbekannte, ins Geheimnisvolle.

Das ganze Leben ist ein Spiel. Das ganze Leben ist eine Kunst, denn es ist die Ausführung dessen, was die Einbildungskraft im Voraus erschaffen hat.

Wenn das Kind einen Stock nimmt, um darauf zu reiten, so beschäftigt sich der Erwachsene mit seinem Stoff nur in der Dunkelkammer der Nervenzentren. Je besser er in dieser Werkstatt Vorstellungen zu erwecken weiss, um so besser wird er die Verwirklichung zu Tage fördern.

Es gibt nichts kostbareres, als das Denkvermögen. Immer muss der Geist uns leiten. Das Kind, das auf der fahrenden Carroussel den Ring stechen will, muss sich die gerade Linie zwischen dem Ring und seiner Hand vorstellen; sodann denkt es an die Höhe des Ringes und die Haltung der Hand, — gelingt es ihm den Ring los zu stechen, so liefert es nicht nur einen Beweis von Geschicklichkeit und physischer Kraft, es empfindet auch eine

Digitized by Google

grosse Freude über dem Erfolg seiner *Berechnung*, welche den ganzen Körper leitete.

Diese Berechnung, diese Vorstellungskraft muss man ausbilden, ohne aber sie von der Verwirklichung zu trennen. Die Ausführung muss unmittelbar darauf folgen. Es hängt sehr viel von der Erziehung ab, ob die Vorstellungskraft überreizt und verdorben oder aber zum hellsehenden und energischen Führer auf ein bestimmtes Ziel hin wird.

Bei unseren rhythmischen Übungen soll auf die Vorstellung immer die Ausführung folgen. Der Zögling hat dabei beständig so viel mit seinem ganzen Körper zu tun, dass eine Überreizung nicht stattfindet. Eine Überanstrengung kann ebenso gut von einer grossen Einbildungskraft, welcher die Mittel zur Ausführung (mangels Erziehung) nicht zu Gebote stehen, herrühren, als von der Wahl des Stoffes (Erziehungsfehler). Man lasse ein Kind zur Prüfung seines Vorstellungsvermögens eine Kerze auf gegebene Distanz ausblasen. Es muss dabei suchen, die geradeste Linie von seinem Mund bis zur Flamme und die Höhe der Flamme, inbezug auf die Höhe seines Mundes, nicht mit Hilfe des Meterstabes sondern in Vergleichung der beiden Höhen mit der Horizontallinie zu finden. Es wird ferner dabei die Stärke der Ausatmung, welche zum Auslöschen des Lichtes bei grösserer Distanz notwendig ist, sich vorstellen lernen und fühlt in seinen Atmungsmuskeln gewissermassen die dazu notwendige Kraft. Diese Muskeln werden sich bemühen die interessante Aufgabe richtig zu lösen. — Es ist dem Lehrer anheim gestellt, solche interessierende Ziele zu finden, welche gleichzeitig die Klarheit und Genauigkeit der Vorstellung und der physischen Tat ausbilden, Ziele, welche ohne Wissen des Kindes einzelne Stationen auf dem von allen Erziehern eingeschlagenen Weg bedeuten: eine Generation, Menschen, voll physischer und geistiger Kraft heranzubilden.

Der Fachlehrer (in unserem Fall der Lehrer für rhythmische Gymnastik) darf sich nicht zu sehr in Speziali-

Digitized by Google

täten verlieren, er muss in beständigem Kontakt mit der allgemeinen Erziehung bleiben. Die Übungen zur Entwicklung des rhythmischen Sinnes haben allgemeinen Wert: sie sind gesundheitfördernd, sie entwickeln die Willenskraft, sie erwecken das Bewusstsein der engen Beziehungen zwischen Körper und Geist, sie leiten die Phantasie, indem sie ihr Aufgaben zur Verwirklichung vorlegen. Jeder Lehrer muss die Zukunft in der Gegenwart schauen, den Mann im Kinde, das Leben im Spiel, die richtige, harmonische Bewegung im Rhythmus.

Wenn wir ein Kind lärmen hören und dieser Lärm eine bestimmte Form annimmt, so konstatieren wir bei ihm einen Geisteszustand, der einen Weg, sich deutlich zu machen, gefunden hat. Wir werden es ermuntern, andere Äusserungsmittel zu finden und werden ihm helfen, indem wir mit ihm spielen. Wenn aber das Kind nur tobt, so konstatieren wir bei ihm einen Mangel an Vorstellungskraft; wir versuchen die letztere durch Suggestion zu entwickeln; wir erfinden ein lärmendes Spiel, bei welchem das Toben und Tollen in ein ebenmässiges Geräusch übergeht. Das suggerierte Ebenmass wird zu gewissen Schranken führen. Das Kind sieht ein, dass sein Tollen ohne Grenzen, ohne Mass und unschön war.

Desgleichen, wenn ein Kind unruhig ist, müssen wir ihm spielende Bewegung verschaffen, welche ihm gestattet, sich rhythmisch zu bewegen, denn so geben wir seiner Bewegung Grenzen und geistigen Inhalt. Wie oft sind Tölpelhaftigkeit und Unstetigkeit geradezu Beweise von Einbildungskraft und geistigen Fähigkeiten, denen Ziel und Wegleitung fehlt.

Das Spiel ist im Leben des Kindes, was die Geschäftigkeit im Leben des Erwachsenen; der Mann muss, wie das Kind, ein Ziel haben, dem er zustrebt. Hat er eine Beschäftigung, die keine geistige Beätigung erheischt, so ist er ebenso unglücklich, wie wenn er geistige Fähigkeiten nicht betätigen kann. Sein Urbild ist das tollende oder unstete Kind. Suchen wir also nach Spielen für das

Digitized by Google

Alter der Phantasie, um brauchbare Menschen, Gelehrte und Künstler heranzubilden.

Das Spielen des Kindes, seine Eigenart sich zu beschäftigen, gestaltet sich in den meisten Fällen symbolisch, sowohl in bezug auf die vorbildlichen Eindrücke auf die Sinne des Kindes, als auch auf die eigene Phantasie und die individuelle Veranlagung. Das Spiel ist die heitere, freundliche Versinnbildlichung des späteren ernsten Lebens, und übt und stählt im Kinde die Kräfte für die spätere rauhe Wirklichkeit, vor welcher die Phantasie der Kindheit sich in Enttäuschung auflöst. Vernünftige Eltern und Lehrer werden deshalb frühzeitig darauf bedacht sein, auch dem Spiel des Kindes eine zweckmässige Richtung zu geben und die Beschäftigung des Kindes sorgfältig zu überwachen, damit die geistigen und physischen Kräfte normal entwickelt und gefördert werden.

Geistig stark und lebhaft veranlagte Kinder laufen sehr leicht Gefahr, körperlich zurückzubleiben und Schaden an ihrer Gesundheit zu nehmen.

Andererseits aber kann auch Mangel an physischen Kräften dem Fortschritt der geistigen Entwicklung hinderlich sein, so dass es die erste Pflicht des Lehrers ist, für die leibliche Wohlfahrt des Kindes zu sorgen, durch verständige, liebevolle Anleitung es dahin zu bringen, dass alle Bewegungsspiele zur Kräftigung des kindlichen Körpers dienen. Dem Spiel nach und nach einen gewissen geistigen Gehalt zu verleihen, es zu idealisieren, und die Vorstellung des Kindes dem Begriffe des Wirklichen, Nützlichen zu erschliessen, ist der zweite Teil der Aufgabe des Lehrers.

Wir haben schon früher angeführt, dass die beiden wichtigsten Faktoren beim Spiel des Kindes das durch Anschauung erweckte Nachdenken oder die eigene Erfindungsgabe, d. h. die Phantasie, und zweitens die Genugtuung der aus eigenem Willen entsprungenen Tätigkeit, die Freude an der Kraftentwickelung bilden.

Hierfür nur 2 verschiedene Beispiele. Wenn mehrere Kinder Krieg zusammen spielen und ihre Heldentaten mit

Digitized by Google

einem übermässigen Aufwand von Lungenkraft im Brüllen und mit dem drohendsten Gebärdenspiel begleiten, so ist dies nicht allein die Freude am Lärm, sondern auch die Vorstellung ihrer kindlichen Phantasie, das wirklich scheinen zu wollen, was sie im Spiel darstellen, und ihrer Handlung den nötigen Nachdruck zu verleihen.

Ein Kind, welches die Klaviatur eines Pianos mit beiden Fäusten bearbeitet, empfindet nicht so sehr Freude oder Missbehagen ob der Disharmonien, die es hervorruft, als vielmehr lebhafteste Genugtuung darüber, dass es mit seiner eigenen Kraft imstande ist, den Höllenlärm hervorzubringen. Das Kind muss ein exaktes Selbstbewusstsein haben. Allerdings führt übertriebenes Selbstvertrauen zur Eitelkeit. Aber wenn es anders sich keine Rechenschaft ablegt von dem, was es ohne Anstrengung zu tun imstande wäre, so wird es feige und lahm. Der Zweck unserer rhythmisch-gymnastischen Übungen ist nicht, vor den Eltern die Anlagen ihrer Kinder zu entschleiern, sondern die Kinder sich selbst erkennen zu lehren.

So liegt es folglich für eine vernünftige Erziehungsmethode sehr nahe, dahin zu wirken, dass das Kind das, was es tun soll, als von sich selbst ausgehend, aus eigenem Willen ausführt, weil dadurch nicht nur das Selbstbewusstsein gestärkt, sondern auch die Freude am Gelingen vermehrt wird. Von der Vorstellung des Kindes ausgehend, muss man in ihm das Verständnis erwecken, wozu es die Glieder gebrauchen kann. Der gymnastische Unterricht macht dem Kinde klar, welche Kraft und Bewegungsfähigkeit in den Armen und Beinen liegt, und wenn es ihm dann gelungen ist, eine neue Bewegung von selbst auszuführen, so hält es sich immer für den intellektuellen Urheber und freut sich seines Erfolges.

Genau so verhält es sich mit der Gestaltungskraft und Gestaltungsfreude in der Ideenvorstellung des Kindes. Die Geschöpfe seiner Phantasie sind dem Kinde heilig. Im Spiel gewinnen diese Phantasiegebilde Leben und Gestalt, und die kindliche Einbildungskraft kennt keine Schranken

Digitized by Google

des Raumes oder der Zeit. Ein Stock wird in seinen Händen zum todbringenden Gewehr, ein schaukelndes Brett zum Schiff, welches auf hoher See schwimmt. In dieser Kraft der Vorstellung, die alle Schranken der Wirklichkeit überspringt, liegt für das Kind die Ursache der jauchzenden Freude am Spiel. Je kühner die Einbildungskraft, desto grösser das stolze Gefühl der Freude, das überzeugende Selbstbewusstsein.

Dieses Sichselbstvergessen hat künstlerisches Wesen an sich, es ist die unüberwindliche Liebe zur Verwirklichung, welche sich des Kindes bemächtigt. Es wird später ernste Form annehmen und im Künstler-, Gelehrten- oder irgend welchem Beruf wieder auftauchen. Es ist ein gutes Omen, wenn ein Kind sich in seinen Phantasien vergisst. Aber es muss um so mehr Sorge getragen werden, dass diesem Kinde die Mittel zur Verwirklichung nahe gelegt werden und dass sein Geist über den Grad der physischen Kräfte unterrichtet werde, damit nicht das Sichselbstvergessen in Utopysmus ausarte, damit endlich durch die physische und materielle Erfahrung sein ernstes Tun nützen und frommen möge. Gerade wie das Kind glücklich ist bei der Täuschung des Spieles, so wird der Mann seine Befriedigung finden in der vollendeten Tat. Die grösste Genugtuung für den Arzt ist die Heilung des Patienten und für den Lehrer: die Selbständigkeit seines ehemaligen Zöglings.

Hat im Geiste des Kindes eine Vorstellung Raum gewonnen, so fängt der allen Eindrücken so leicht zugängliche Geist an, sich mit dem Kern der Vorstellung zu beschäftigen und auf die eigene Ideenwelt des Kindes einzuwirken. Vermöge einer Art Autosuggestion kleidet es sich selbst in das Gewand der einer fremden Welt entlehnten Figur, und des Kindes Wille und Phantasie passt Ort und Umgebung seiner selbst übernommenen Rolle selbstschöpferisch an. Seht nur ein Kind an, das „König" oder „Königin" spielt, mit welcher Majestät und Würde es einherschreitet und die gedachten Hofleute mit herablassender Gnade grüsst.

Digitized by Google

Der Glaube an seine Gestaltungskraft räumt jedes Hindernis nüchterner Wirklichkeit aus dem Wege.

Auch der Glaube ist eine vielversprechende Eigenschaft, nämlich der Glaube an das, was noch nicht ist, aber sein wird. Beim Erwachsenen erzeugt er die Hoffnung auf die Zukunft, den Glauben an die Entwicklung, den Fortschritt des Individuums und der Gesamtheit. Er erhält seine Nahrung durch die Geschichte der Menschheit. Er gibt uns Kraft zu handeln, die Zukunft uns näher zu bringen, indem wir Gegenwärtiges kreieren, und bietet uns die Freude am Leben. Er ist ein absolutes Lebensbedürfnis, denn das Leben geht vorwärts und nie zurück.

Menschen, die keine ihrer Vorstellungskraft entsprechende Fähigkeit des Handelns besitzen, leiden unter der Wirklichkeit und in der Umgebung von „Realisten" — sie werden *Utopisten*. Die Realisten geben sich nicht Rechenschaft darüber, dass Vorstellungen zu jeder reellen Tat notwendig sind; sie glauben, mangels an Phantasie, nicht an den Fortschritt. Sie entbehren auch der Erfahrung über motorische Kraft des Gedankens. Für sie ist jeder Idealist ausnahmslos Utopist.

Die *Idealisten* sind es aber, welche klare Vorstellungen und starken Glauben besitzen, sie kennen ihre Einbildungs- und Ausführungskräfte, die engen Beziehungen, die Solidarität zwischen Denken und Handeln; sie kennen den Wert der Materie für die Anwendung der Vorstellung, die Notwendigkeit der Bewegung in Zeit und Raum und die Wichtigkeit der stufenmässigen Steigerung der Muskelerregung bei jeder Tätigkeit.

Der Idealist findet bei allen seinen geistigen und praktischen Erfahrungen das Wesentliche heraus und gewinnt dadurch Liebe zur Arbeit und Schaffenskraft. Aber die Bezeichnung „Idealist" wird heutzutage vielfach falsch angewandt, nennen wir daher unsern Mann genauer *Materio-Idealist*.

Die Neuheit einer Idee schreckt diejenigen ab, die nicht von der Überzeugung durchdrungen sind, dass Leben

Digitized by Google

gleichbedeutend ist mit Denken, Wollen und dann Tun, dass jedes Wollen das Vorbild einer darauffolgenden Verwirklichung ist. Wir geben dem Kind den Glauben, indem wir es antreiben, sich etwas Neues vorzustellen und hierauf unmittelbar auszuführen.

Der Lehrer muss daher immer neue Ziele suchen, welche die Kinder auf neuen Wegen erreichen müssen, sobald ein Weg ihnen so vertraut ist, dass sie sich blindlings orientieren können. Durch wiederholte Erfahrungen bei der Verwirklichung einer Idee lernt das Kind die Zukunft lieben, welche uns durch unsere gegenwärtigen Anstrengungen die Vervollkommnung dessen, was noch Stückwerk ist, und die Erfüllung dessen bringt, was wir noch wünschen. Der Glaube erzeugt den Fortschritt, er ist das Gegengift für Melancholie, Skeptizismus und Unselbständigkeit.

Immerhin besteht noch eine grosse Differenz zwischen der Ausübung beim Spiel und der Tätigkeit des Mannes.

Der Mann glaubt an die Illusion. Dies ist der Unterschied zwischen dem Spiel, welches das Leben vorbereitet, und dem Beruf, welcher das Leben ist. Bei allem Glauben glaubt das Kind doch nicht. Bei allem Träumen weiss es doch, dass es spielt. Es gibt sich auch Rechenschaft, dass es nur von ihm abhängt, die ihm teure Illusion zu zerstören. Es fühlt, dass der Schein, der ihm Freude macht, von ihm abhängt und durch seinen Willen zustande kam ... Das Spiel entwickelt also seine Persönlichkeit; es übt das Kind in der Reproduktion seiner Eindrücke und Ideen und ist ein mächtiges Hilfsmittel zur Stärkung des Denkvermögens und zur Festigung des Bewusstseins.

Es wurde an anderer Stelle schon hervorgehoben, dass das Kind beim Spielen in lebhafter Bewegung viel weniger ermüdet, als wenn es angehalten wird, eine Reihe rhythmischer oder methodischer Übungen auszuführen. Die Ermüdung geht nicht zuerst vom Muskel, sondern vom Gehirn aus, da der betreffende Nerv, der den Muskel anregt, durch die beständige Reizwirkung nach und nach erschlafft und sich dabei ein Schmerzempfinden einstellt.

Digitized by Google

So wird das Kind lieber spielen wollen, als eine Reihe von rhythmischen Übungen ausführen. Der Lehrer muss deshalb darauf bedacht sein, die notwendigen Übungen dem Kind in Form des Spielens begreiflich zu machen, so dass es die Übungen lieb gewinnt und Freude an ihrer Ausführung hat. Dadurch werden die Muskeln spielend gekräftigt, ohne dass sich das Kind der erzieherischen Kehrseite der Übung, der es eine instinktive Abneigung entgegenbringt, bewusst wird.

Es kann daher einem Lehrer der rhythmischen Gymnastik nicht genug empfohlen werden, seinen ganzen Erfindungsgeist anzuwenden, um alle Übungen in die der Erholung dienlichste Form einzukleiden; z. B. die Figur (punktiertes Achtel und Sechzehntel) bedeutet den Galopp eines Pferdes, die (halbe Note) eine Verbeugung, der Niederschlag die Tätigkeit der Laufstange einer Lokomotive. Beim Sprung nach vorn auf das Kommando hop! denkt das Kind an das Bächlein, das über die Strasse fliesst, beim Rücksprung an die Kröte, die über den Weg läuft etc. etc.

Jedes Kind ist von einer starken Wissbegierde beseelt, die man auch mit Neugier bezeichnen könnte. Es zeigt das lebhafte Verlangen, jedes Ding, das sich seinem Auge darbietet, kennen zu lernen, zu wissen, woraus es besteht und wozu es dient. Diese Neugierde muss sich der Erzieher zu Nutzen machen, indem er die Aufmerksamkeit des Kindes auf Dinge lenkt, die es kennen soll.

Hierbei kann man die Fähigkeit des Kindes, einen Begriff aufzufassen, dadurch schärfen und fördern, dass man die Zeitdauer der Erklärung möglichst abkürzt.

Wie man nun die Fassungsgabe des Kindes erhöhen kann, d. i. das impulsive Begreifen einer Sache, so soll auch das impulsive Wollen und Können im Kinde geweckt werden.

Ein Kind dazu zu vermögen, dass es, ohne lange Vorbereitung oder Nötigung, aus freien Stücken schnell etwas

Digitized by Google

tut oder beginnt, ist ebenso wichtig, wie die Erziehung dazu, mitten in einer Tätigkeit oder Bewegung innezuhalten. Es ist die Erziehung zur Selbstzucht und zur Selbstbeherrschung. Sobald das Kind erkennt, dass es von seinem Willen abhängt, eine Tätigkeit abzubrechen, um sie nach Belieben später fortzusetzen, wird das Vertrauen in seine Willensenergie geweckt und gestärkt, und es fühlt Stolz und Freude über die Gewalt, die es über sich selbst auszuüben vermag.

Besonders können wir das bei Marsch- und Stabübungen beobachten, bei denen unter geschickter gymnastischer Anleitung das Kind lernt, schon auf einen Wink oder eine Geste die Bewegung einzustellen oder ihr eine andere Richtung zu geben. In dieser Hinsicht gibt es noch viele andere Mittel, ein Kind daran zu gewöhnen, sich zu beherrschen und alle Muskeln der Glieder, sogar die Gesichtsmuskeln, in der Gewalt zu haben.

Es gibt eine Menge kleiner Übungen, welche dazu beitragen können, das Interesse des Kindes zu wecken, aber man könnte sie nicht in einen Lehrplan hineinschreiben, ohne den Faden zu oft zu zerreissen. So kann man beispielsweise, bevor man dem Schüler die verschiedenen durch Schläge dargestellten Zeitwerte zu Gehör bringt, das Ohr schärfen, indem man ihm bei geschlossenen Augen die Stärke des Schlages (f, mf, p, pp) und dessen Richtung beurteilen lässt. Hiezu kann man das Kind mit verbundenen Augen in einen von Mitschülern gebildeten Kreis stellen und diese abwechselnd in die Hände schlagen lassen, wobei jenes erraten muss, von welcher Seite her es das Geräusch gehört hat, wieviel Schläge (2, 3, 4 bis 10) es waren. Dasselbe in verschiedenen Distanzen. Um ein Kind an links und rechts zu gewöhnen, stellt man es, immer mit verbundenen Augen, zwischen zwei andere. Sobald das zur Rechten mit dem Fuss stampft, muss das Kind in der Mitte mit dem rechten Fuss stampfen, ebenso links. Wenn das Kind zur Rechten in die Hände klatscht, so muss dasjenige in der Mitte den rechten Arm

Digitized by Google

heben etc. Man kann auch das Kind mit verbundenen Augen mit einem Arm (z. B. dem linken) verschiedene rhythmische Übungen machen und dieselben sofort vom rechten Arm wiederholen lassen, denn diese Übung wirkt nicht nur auf diejenige Körperseite, welche sie ausführt, sondern auch auf die symmetrische andere Körperhälfte. — Auch die Atmungsübungen können in die Form des Spieles eingekleidet werden. Das Kind kann sich vorstellen, es blase die heisse Suppe oder den Staub, die feuchte Schrift, ein Licht oder die Haut auf der Milch. Mit seinem Hauch kann es die Hände erwärmen, ein Loch in das Eis der gefrorenen Scheibe machen; es kann pfeifen, seufzen, schnüffeln, niessen, schluchzen. Auch die Atemübungen werden auf diese Weise anziehend werden. Man kann auch einen ganz gewöhnlichen Schrei gestatten, wie ihn die Kinder so gern nach jeder von der ganzen Klasse ausgeführten Übung loslassen. Sie können das Kommando „hop“ von einzelnen Schülern selbst geben lassen, einen oder einige Rhythmen durch diesen oder jenen Schüler erfinden und von der Klasse ausführen lassen, und so weiter.

Der Lehrer verfolgt immer denselben Zweck, aber die Abwechslung wird den grossen Vorteil haben, dass die Kinder immer begierig sind, was ihnen die nächste Lektion bringen wird.

Der Lehrer hüte sich aber, bei den Spielübungen mit dem Kinde einseitig oder pedantisch zu werden. Das grösste Geheimnis in der Erziehung ist, sich selbst in die Seele des Kindes versetzen zu können und nicht dem Kinde seine, des Lehrers, Anschauung und Begriffe eintrichtern zu wollen, sondern sich selbst auf den Standpunkt der kindlichen Anschauung zu stellen und von der Vorstellung des Kindes aus die Dinge zu beleuchten, wie sie wirklich sind.

So wird der Lehrer bei dem Kinde stets Verständnis und Vertrauen finden; er wird aber auch selbst Verständnis finden für die stets wechselnde, lebhafte Phantasie des Kindes, etwas Neues zu hören oder zu sehen. Dieses Ver-

Digitized by Google

langen nicht ungeschickt zu ersticken, sondern es im Gegenteil stets wach zu erhalten, ist Aufgabe des Lehrers. Er muss im Vorbild, in der Wahl der Übung und der Worte stets auf Wechsel bedacht sein, um dem Kinde immer neue Anregung zu geben und sein Interesse zu fesseln.

Der erste Erfolg unserer rhythmischen Gymnastik muss bestehen in: der Freude, dem Genuss zu leben, in der Entwicklung des Willens und der Umformung der Vorstellung in die Wirklichkeit.

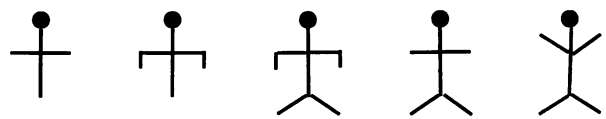
Digitized by Google

5. Vortrag.

Es ist sowohl im Satzbau der musikalischen Phrasen, als auch in den äusseren Formen eine gewisse Symmetrie wahrzunehmen, welche im plastischen Rhythmus durch das Geichgewicht und die Harmonie der Bewegungen zum Ausdruck kommt.

Die Wiederholung eines musikalisch rhythmischen Abschnittes ist lediglich eine Form, welche aber ihre Berechtigung findet in den Gegensätzen des Ausdrucks, in den Gegensätzen der Schattierung.

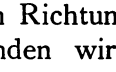
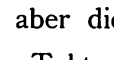
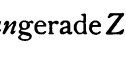
Die Symmetrie des Körpers ist ebenfalls formell. Die in *gleichzeitiger* Symmetrie ausgeführten plastischen Bewegungen weisen keinen Gegensatz auf und deshalb fehlt ihnen der Ausdruck, wie sich leicht feststellen lässt bei der Ausführung vieler rein gymnastischer Übungen.



Aber die plastischen Bewegungen können in zeitlichem Sinne symmetrisch sein, indem sie ebenso wie die Melodie in zwei aufeinander folgenden Perioden ausgeführt werden. In diesem Falle enthält die Form der musikalischen Wiederholung einen plastischen Gegensatz zwischen den beiden Richtungen links und rechts. Darum werden die Märsche mit abwechselnden Zeitwerten, welche einen sich wiederholenden musikalischen Rhythmus enthalten, harmonischer sein, wenn dieser Rhythmus eine *un*gerade

Digitized by Google

Zahl von Schritten enthält, denn die Wiederholung wird alsdann mit dem *andern* Fuss anfangen können.

Der Rhythmus etc. ist nicht besonders günstig für die *Schönheit* eines Marsches, da die kreuzende Bewegung des einen Beines immer nach derselben Richtung ausgeführt wird. Die Gangart der Ausführenden wird einen hinkenden Charakter tragen. Die nämliche rhythmische Formel in folgender Weise umgestaltet  wird das Auge viel besser befriedigen, aber die *Wiederholung*  dieser beiden Takte wird eine gewisse Steifheit aufweisen. Wenn man aber eine Note hinzufügt, sodass der Rhytmus eine *un*gerade Zahl Schritte enthält  so wird die Wiederholung mit den ergänzenden Gesten ausgeführt und die Symmetrie der musikalischen Phrase wird die Symmetrie der plastischen Bewegungen herbeiführen.

Dennoch würde man einen Irrtum begehen, wenn man eine absolute Parallelität feststellen wollte zwischen dem musikalischen und dem plastischen Rhythmus, denn es ist ein bedeutender Unterschied zwischen einem *isolierten* musikalischen und einem plastischen Zeitwert gleicher Dauer. Bei einem allein stehenden tönenden Zeitwert zieht der Moment des Anfangs viel mehr die Aufmerksamkeit auf sich, als der Augenblick, wo der Ton aufhört. Dies findet seinen Grund darin, dass das Schweigen, welches der *ersten* Schwingung vorangeht vollkommen und der Gegensatz zwischen Schweigen und Tönen daher absolut ist, wohingegen die zuletzt hervorgerufene Schwingung ihren Weg durch den Raum noch fortsetzt. Sogar wenn man den letzten Augenblick der Tonerzeugung durch einen festen Stoss hervorhebt, wird auf die Unterbrechung dieser Bewegung kein vollkommenes Schweigen folgen: die schwingende Luft kommt erst allmählich zur Ruhe. Wenn man den letzten Augenblick eines tönenden Zeitwertes

Digitized by Google

mehr betont als den ersten, so wird diese Betonung den Schrecken, die Wut, die Rohheit ausdrücken. Es entsteht ein pathetischer Akzent, also ein Ausnahmefall, aber nichts destoweniger ist der Gegensatz zwischen dem Ton und der darauf folgenden Pause nicht in gleichem Masse reell, als derjenige zwischen dem Ton und dem ihm vorangehenden Schweigen.

Dagegen ist es bei einem isolierten, durch plastische Bewegung abgemessenen Zeitraum der *letzte* Augenblick, welcher am meisten hervorgehoben wird. Und zwar aus folgendem Grunde.

Eine Bewegung ist immer die Folge eines Gehirnreizes. Die Unbeweglichkeit, welche der Bewegung *vorangeht,* ist *nicht vollkommen.* Der Ausdruck des Körpers lässt die Bewegung voraussehen, denn schon spannen sich die Muskeln an, und der Körper (die Glieder, das Antlitz) belebt sich *in* der Haltung, welche der Bewegung vorangeht. Infolgedessen ist der Gegensatz zwischen dem regungslosen Zustand und der an denselben anschliessenden Beweglichkeit nicht vollkommen. Dagegen schliesst jede einzelne Bewegung mit einer Stellung der vollkommenen Ruhe oder des vollkommenen Gleichgewichts ab. Diese Stellung kann Muskelanspannungen erfordern, und sie kann infolge der Willens- und der Vorstellungskraft sehr belebt und ausdrucksvoll sein, aber dies ist nicht unbedingt notwendig. Im allgemeinen hat eine *fertige* Bewegung ihr Ziel erreicht und die Unbeweglichkeit der anschliessenden Haltung ist vollkommen. Der Gegensatz zwischen der Bewegung und dem darauf folgenden regungslosen Zustand ist ein absoluter; der *letzte* Augenblick eines in plastischer Bewegung dargestellten Zeitwertes wird mehr betont als derjenige, welcher den Anfang der Bewegung markiert.

Die Gesetze, denen der plastische Rhythmus untersteht, erkennt man am leichtesten, wenn man einen Körper in seiner Bewegung beobachtet und zwar in dem Moment, wo die Bewegung abschliesst oder unterbrochen wird, und der Körper eine Ruhestellung einnimmt.

Digitized by Google

Jede isolierte Bewegung (das heisst jede Bewegung, welche nicht verglichen wird mit einer vorangehenden oder einer folgenden Bewegung) kann zerlegt werden in *Auftakt* und *Niederschlag*, d. h. in einen schwachen Zeitwert, welcher einem verhältnismässig schweren Akzent vorangeht. Wenn wir eine Übereinstimmung feststellen wollen zwischen dem körperlichen und dem musikalischen Rhythmus, so werden wir die Bewegung studieren müssen, welche einer Stellung vorangeht und welche — um einen musikalischen Ausdruck zu gebrauchen — einem *Auftakt* oder einer *Anacruse* gleichkommt.

Im Augenblick, wo die Stimme eines unsichtbaren Sängers einen Ton ansetzt, hat der Zuhörer die Empfindung, dass eine Tätigkeit anfange. Wenn er aber den Sänger vor Augen hat, so wird der aufmerksame Zuschauer beobachten, dass dem Eintritt des Tones verschiedene Vorbereitungen vorangehen. Die Brust dehnte sich bei der Einatmung aus, der Mund hatte sich geöffnet und auf die Aussprache des zu bildenden Tones vorbereitet. Nur der genaue Beobachter wird diese Vorbereitung konstatieren, denn die betreffende Bewegung kann bei dem Ansatz eines weichen Tones auf ein Minimum beschränkt und unauffällig ausgeführt werden, und so dem grösseren Publikum vollständig entgehen. Diese vorbereitende Bewegung ist noch geringer beim Klavierspieler, weil sie in vielen Fällen nur von einem einzelnen Finger ausgeführt wird. Aber beobachten Sie einen Orchesterdirigenten im Augenblick, wo er zu dirigieren anfängt; sein Arm, welcher beim Einsatz sich entweder heben oder senken muss, führt *vor* der plastischen Bewegung, welche den Anfang des Tones bestimmt, eine vorbereitende Bewegung aus, welche die Dauer des Taktteiles angibt. Bei dieser vorbereitenden Bewegung wird sich der Arm im Zustande starker Innervation befinden, wenn der erste vom Orchester zu spielende Ton eine energische Betonung verlangt, der Arm wird mässig innerviert sein, wenn der Anfangston nur mässig hervorgehoben werden muss. Und schliesslich

Digitized by Google

wird die Muskelinnervation des Armes ganz weich sein, wenn der Anfangston auf einen schwachen Taktteil fällt und nicht hervorgehoben werden soll. Diese Bewegung übt ihre Wirkung auf das Auge der Musiker aus und steht in enger Beziehung zum musikalischen Rhythmus. Bei der Ausführung eines jeden musikalischen Rhythmus ist eine plastische vorbereitende Bewegung unvermeidlich. Und jede Dauer eines klingenden Zeitwertes, während dessen das Ohr keine rhythmische Bewegung wahrnimmt, stellt für das Auge eine plastische Bewegung dar, deren letzter Augenblick zusammenfallen wird mit dem Stoss, welcher den Schluss eines klingenden Zeitwertes und den Anfang des darauf folgenden bildet. Es wird demnach weder eine musikalische Pause noch ein tönender Zeitwert durch eine vollständige Unbeweglichkeit des Körpers dargestellt. Es wird immer eine plastische Anacruse stattfinden, das heisst eine Bewegungs-Vorausnahme.

Führen wir einen einfachen Marsch aus, welcher nur gleiche Zeitwerte enthält und singen wir dazu Töne von derselben Dauer. Wenn Sie sehr genau beobachten, so werden Sie bemerken, dass der Gesang sozusagen immer einen Taktteil hinterher kommt. Der Fuss hebt sich, um den rhythmischen Augenblick des ersten Toneinsatzes markieren zu können. Die erste Bewegung ist schon *ausgeführt* im Moment, wo der erste Ton anfängt. Der rhythmische Moment des plastischen Treffpunktes ist der rhythmische Moment der Entstehung des Tones.

Wenn Sie eine ganze Note darstellen und Viertelnoten dazu singen, werden Sie bemerken, dass Sie die *kreuzende* Bewegung des Beines ausführen während Sie die erste Note singen. Die Dauer der *kreuzenden* Bewegung fällt zwischen die zwei rhythmischen Zeitteile 1 und 2. Wiewohl sie die zweite plastische Bewegung ist, so kommt sie doch während des ersten musikalischen Zeitwertes zur Ausführung. Ebenso stellt die *dritte* Bewegung der ganzen Note deren *zweiten* musikalischen Zeitwert dar; die *vierte* Bewegung der ganzen Note ist der

Digitized by Google

dritte musikalische Zeitwert, und die *Bewegung des darauf folgenden Schrittes füllt den vierten Zeitwert der noch nicht vollendeten ganzen Note aus.*

Aus der Innervation der Glieder *vor* der Bewegung geht hervor, dass die den Marsch begleitenden Gesten später anfangen können als die Bewegungen des Fusses, vorausgesetzt, dass Sie leicht anfangen, ohne jegliche Betonung. Es ist aber unbedingt notwendig, dass Fuss und Arm, Kopf und Hand im selben rhythmischen Treffpunkte *zusammenkommen.*

Sie werden in dem I. Bande der rhythmischen Gymnastik Marschübungen finden, welche in abwechselnder Haltung auszuführen sind. Diese Übungen haben den Zweck, das Gefühl der Symmetrie des musikalischen Satzbaues zu wecken und zu stärken und die meisten dieser Märsche fangen absichtlich mit einem Auftakt an. Die beigefügte Randbemerkung betont ausdrücklich, dass der Haltungswechsel vollzogen sein muss im nämlichen Augenblick, in welchem der in der Übung angegebene Taktteil anfängt. Der Haltungswechsel nimmt tatsächlich immer einige Zeit in Anspruch. Wenn eine Periode mit einem klingenden Auftakt beginnt, wird demselben also ein *plastischer* Auftakt vorangehen, und da die 2. Periode ebenfalls mit einem Auftakt anfängt, wird ihr die Bewegung des Haltungswechsels vorausgehen müssen. Den gleichen Fall finden wir übrigens bei der Atmung. Weil die Einatmung Zeit in Anspruch nimmt, und der rhythmische Moment des Toneinsatzes nicht verzögert werden soll, ist man genötigt, den vorhergehenden Ton abzukürzen. Da der rhythmische Augenblick der Vollendung des Haltungswechsels nicht verzögert werden soll, ist man genötigt, die Dauer der vorangehenden Haltung etwas zu verkürzen.

Infolgedessen ist der so häufig vorkommende Fall von Arythmie (derjenige des verzögerten Toneinsatzes) durch den Umstand verursacht, dass die unentbehrliche vorbereitende Bewegung erst im selben Augenblicke ausgeführt wird, wo sie vollendet sein sollte. Dieser Fall

Digitized by Google

kommt zum Beispiel oft vor, wenn eine Geste des Dirigenten den Einsatz des Orchesters auf den *letzten* Ton einer Klavierpassage veranlassen sollte und er den Taktstock *erst auf den betreffenden Ton hebt*, anstatt vorher. Diese Art der Arythmie ist in der Gangart vieler Schüler zu konstatieren. In dem Augenblick, welcher für den Treffpunkt des Schrittes festgestellt ist, haben sie ein Gefühl der Betonung in dem Hüftgelenk, dem Ausgangspunkt für die Vorwärtsbewegung des Oberschenkels. Die Fusssohle erreicht den Boden einen Augenblick zu spät, ohne dass sie hiervon eine unangenehme Empfindung haben. Andere Schüler führen den Schritt des schweren Taktteils richtig aus, und zeigen diesen selben Fehler nur auf die leichten Taktteile. Es kommt dies auch, obschon weniger häufig, bei der Ausführung der Arm-, Kopf- und Rumpfbewegungen vor.

Die vorbereitende Bewegung schliesst entweder mit einer geraden Linie ab, wenn z. B. das Bein den schweren Taktteil ausführt, oder aber mit einem spitzigen, rechten oder stumpfen Winkel: wie z. B. beim Taktschlagen des Armes oder bei den zerlegenden, vom Bein ausgeführten Bewegungen der zusammengestellten Zeitwerte. Wenn die Bewegung im rhythmischen Augenblick des Treffpunktes noch nicht vollendet ist, so wird die Linie oder der Winkel eine andere Form angenommen haben, die körperliche Harmonie wird zerstört, die Haltung nicht geregelt und das Gleichgewicht nicht hergestellt sein. Der gleiche Fehler entsteht, wenn die der Geste des Armes entgegengesetzte Kopfbewegung nicht im rhythmischen Augenblick vollendet wird und nicht das Bild des vollkommenen Gleichgewichtes darstellt, da die Bewegung des Armes schon ausgeführt ist, während diejenige des Kopfes noch nicht zu Ende gebracht wurde.

Diejenigen Individuen, welche plötzliche und kurz abgebrochene Bewegungen ausführen, haben gewöhnlich ein lebhaftes Gefühl für rhythmische Betonung. Ihr musikalischer Vortrag ist hart und weist einen Mangel an

Digitized by Google

Plastik auf, weil ihr Geist vor allem an den rhythmischen Treffpunkt denkt, nicht aber an die vorbereitenden Bewegungen. Ihre Gesten sind eckig, denn sie nehmen im voraus die Form des Winkels an, welche erst für den rhythmischen Augenblick des Treffpunkts erforderlich ist. Dieser Zustand des Geistes uud der Muskeln verursacht die Hast beim Musizieren, wie auch im plastischen Vortrag, da die Innervation nicht *crescendo* sondern *ruckweise* ausgeführt wird und zu lange anhält, weshalb dann auch die folgende Bewegung beschleunigt werden muss.

Diejenigen Individuen, welche nicht das energische Gefühl der rhythmischen Betonung besitzen, denken zu spät an die auszuführenden Akzente und bereiten zu langsam die anacrusische Bewegung vor; vom plastischen Gesichtspunkt aus ist der spitze Winkel, welcher im Augenblick des rhythmischen Treffpunkts gebildet werden muss, unvollkommen, und es ist zu spät ihn zu verbessern. Wenn der Betreffende ihn dennoch zu vervollkommnen sucht, verliert er Zeit und die folgende Bewegung wird verzögert.

Der Wille übt seine Wirkung beim plastischen Rhythmus nur im Augenblick aus, wo die Bewegung anfängt und wo dieselbe aufhört. Sowie die Bewegung wiederholt wird, verliert der Wille sein Interesse daran. Sehen Sie den Hasen, welcher vom Jagdhund verfolgt wird. Um der Hetzjagd zu entkommen, lässt der Wille des Hasen ihn plötzlich eine andere Richtung einschlagen. Dieser Wille nahm Gestalt an während der Hase in gerader Richtung vorwärts lief, und die „verlorene Zeit" wird daher auf ein Minimum herabgesetzt. Der Hund aber ist genötigt, noch einige Augenblicke seinen schnellen Lauf in gerader Linie fortzusetzen, bevor es dem Willen gelingt die automatische Bewegung fortzusetzen und den rhythmischen Winkel der zwei entgegengesetzten Bewegungslinien auszuführen. Das ist „verlorene Zeit" und der Hase gewinnt Raum. Die verlorene Zeit besteht in der Schnelligkeit des Hasen und dem Raumabschnitte, welcher sich zwischen dem Hasen und dem Hunde bildet.

Digitized by Google

Der menschliche Geist allein, ohne Zuhilfenahme mechanischer Mittel, hat keinen Begriff, keinen Schätzungsbegriff von Zeit und Raum. Wenn unser Auge in den unendlichen Raum blickt, ist es nicht imstande, eine Entfernung abzuschätzen, wenn nicht Gegenstände, deren Grössenverhältnisse dem Auge, bezw. dem Geiste bekannt sind, den Raum unterbrechen und dem Auge als Marksteine dienen. Ebenso wenig hat unser Geist eine Vorstellung von der Zeitdauer ohne Zuhilfenahme chronometrischer Mittel. Sperren wir einen Menschen in einen stockdunkeln Raum, in welchen kein Geräusch von der Aussenwelt dringt, also z. B. auch nicht das Schlagen einer Uhr, nichts, was den Unterschied von Tag und Nacht verrät, so entschwindet dem Gefangenen binnen kurzem jede Vorstellung der Zeit, die er in dem abgeschlossenen Raum zubringt.

Wie nun der Geist nur mit Hilfsmitteln eine Zeitdauer erkennen kann, so kann er auch die regelmässige Wiederkehr einer Bewegung, den Rhythmus nur durch Vergleichung der Zeitabstände zwischen den Wiederholungen regulieren.

Unser Wille bestimmt also wohl den Nervenreiz und die Auslösung der Muskeltätigkeit, d. i. Beginn und Ende der Bewegung, aber nicht den Rhythmus derselben. Der natürliche Rhythmus, die gleichmässige Muskelanspannung selbst ist es, wodurch dem Geist die Vorstellung der rhythmischen Zeitabschnitte vermittelt, und der Wille den rhythmischen Bewegungen angepasst wird.

Eine Bewegung, eine Kraftäusserung, welche beständig nach derselben Richtung hinwirkt, bedingt eine bei weitem schnellere Ermüdung der betr. Muskeln, als eine aus zwei oder mehreren Arten (in verschiedener oder entgegengesetzter Richtung) zusammengesetzte Bewegungstätigkeit.

Z. B. das beständige Ziehen an einem Seil ermüdet bedeutend rascher, als die Bewegung des Holzsägens, die jemand, der darin geübt ist, stundenlang fortsetzen kann.

Digitized by Google

Der Muskel, der angespannt wird, verlangt eine Abspannung zum Ausgleich der Kraftentwickelung und in dieser Ausgleichung liegt das erste Gesetz des Rhythmus im Raume, wie das Bedürfnis, die Luft einzuatmen und auszustossen, das rhythmische Atemholen bedingt.

Jeder sichtbaren Bewegung geht eine — sagen wir — latente Bewegung voran, das ist die zur Ausführung der Bewegung notwendige Muskelanspannung, welche parallel mit der kürzeren oder längeren Zeitdauer der rhythmischen Bewegung schneller oder langsamer sich vollzieht; umgekehrt aber ist die Muskelinnervation im Verhältnis zum Kraftaufwand der Bewegung, d. h. sie vollzieht sich langsamer bei schweren rhythmischen Bewegungen, rascher bei leichteren. Beim Ballschlagen oder Stabschwingen z. B. sind die Muskelanschwellungen rasch und leicht und erzielen die elastische graziöse Bewegung des Spielenden, während bei einem Athleten, welcher ein schweres Gewicht wiederholt stemmt, die Muskeln langsam anschwellen und die erhöhte Kraftbewegung auch eine längere Vorbereitung erfordert.

Am deutlichsten beobachten wir den rhythmischen Ausgleich der Muskelinnervation bei der mechanischen rhythmischen Bewegung des Gehens. Bergauf erfordert die Überwindung des erhöhten Widerstandes eine grössere Kraftanstrengung, und die Bewegung der Beine verlangsamt sich, um sich, sobald der Boden eben wird, sofort zu beschleunigen, und bei absteigendem Terrain noch leichter und schneller zu werden.

Eine neue Erscheinung tritt zu Tage, wenn in einer rythmischen Bewegungsart eine nennenswerte Schwierigkeit zu überwinden ist, wobei nämlich die eine Bewegung kräftiger betont wird, während die nächste, wie um der Muskelanspannung eine Ruhepause zu gewähren, schwächer ausfällt, d. h. unbetont bleibt. Hier haben wir im Rhythmus den betonten, schweren, und den unbetonten leichten Taktteil. Wir finden diese zweiteilige rhythmische Betonung z. B. beim Schmied, welcher einem schweren

Digitized by Google

Hammerschlag auf das glühende Eisen ganz mechanisch einen leichten auf den Amboss folgen lässt.

Wenn beim Schreiten das eine Bein sich mehr anstrengen muss, weil es eine Schwierigkeit zu überwinden hat, so wird die Anstrengung des anderen Beines bei dem darauf folgenden Schritt kaum halb so gross sein, und daraus ergiebt sich ein schwerer und ein leichter Taktteil! — Nehmen wir an, dass Sie lange in derselben Haltung verbleiben müssen, welche Sie auf einem leichten Taktteil angenommen haben, so wird eine Innervation notwendig um das körperliche Gleichgewicht zu bewahren, und der leichte Taktteil wird schwer: so entsteht die natürliche Synkope.

Die unbewussten Bewegungen unserer Glieder sind dem Gesetz der Pendelschwingung unterworfen, da die Glieder an ihrem einen Ende am Rumpf festgewachsen sind, und von diesem Standpunkt aus sich nur in abwechselnden, korrespondierenden Schwingungen bewegen. Diese Bewegung ist ebenfalls nach dem Pendelgesetz rascher bei kürzeren, langsamer bei längeren Gliedern, wobei die massive Beschaffenheit dieser Körperteile für den Rhythmus mit ausschlaggebend ist. Der Rhythmus selbst ist unausgeglichen, solange der menschliche Geist und Wille nicht die Bewegung leitet. Die Schwingungen des Armes oder Beines bedürfen überhaupt erst einer Willensäusserung des Gehirnes, und werden sofort langsamer, um nach 5—6 unter sich unausgeglichenen Schwingungen ganz aufzuhören. Nur der Wille, die vom Gehirn ausgehende Muskelinnervation, vermag der Schwingungsbewegung eine gewisse Dauer zu geben, und den Rhythmus derselben zu beleben und zu regulieren. Hieraus ergibt sich die Schlussfolgerung, dass die Pendelbewegung, solange Körper und Muskeln noch nicht geschult sind, unausgeglichen ist, daher unbeholfen, eckig und ungelenk erscheint. Die unbewusst und unabhängig vom Willen ausgeführte Schwingung erfolgt stossweise und in unregelmässigen Zwischenräumen, und wirkt absolut unharmonisch.

Digitized by Google

Die plastische Harmonie, die schöne rhythmische Bewegung der Glieder, auch wenn sie unbewusst, ohne Einfluss der Willenstätigkeit geschieht, lässt sich nur erzielen durch beständige Übungen, welche den Zweck verfolgen, den Rhythmus der Bewegungen der verschiedenen Glieder unter sich zu einigen und zu harmonisieren.

Wir haben schon früher erörtert, dass die Grundlage jeder rhythmischen Bewegung die mechanische Bewegung ist.

Eine vom Geist gewollte, vom Gehirn ausgehende Bewegung ist darum noch nicht rhythmisch. Erst, wenn die Muskeln und Glieder mit der auszuführenden Bewegung vertraut, also fähig sind, dieselbe auch ohne spezielle Mitwirkung der Gehirntätigkeit auszuführen, d. h. sich ohne beständigen Einfluss der Vorstellung der Übung selbständig zu bewegen, tritt an Stelle der gewollten, unter dem Eindruck der bewussten Muskelinnervation spontanen Bewegung, die mechanische, unbewusst-rhythmische Bewegung.

Jeder Muskel wird bei der Bewegung von anderen Muskeln unterstützt, d. h. die Bewegung besteht aus der Synergie mehrerer Muskeln. Soll nun die Bewegung wirklich zweckmässig, dabei harmonisch und rhythmisch-plastisch sein, soll bei der Bewegung der Kraftaufwand auf das geringste Mass reduziert werden, so muss jeder Muskel durch die vorangegangene Übung befähigt sein, den Grad der Anschwellung beim Strecken oder Zusammenziehen genau abzuschätzen, sowie im richtigen Moment in Aktion zu treten. Durch das richtige, sorgfältig geregelte Ineinandergreifen der Muskeltätigkeit, durch die Kombination der einzelnen Energien zur Synergie, entsteht die harmonische rhythmische Bewegung. Da jede einzelne Bewegung, wie eine Reihe von Bewegungen, nur möglich ist, wenn das betreffende Glied die nötige Stütze im Körper (Rumpf) findet, so ergibt sich daraus von selbst, dass sich der Körper allen diesen Bewegungen anpasst, einmal um das Gleichgewicht herzustellen, und dann, um dem Gesetze der Harmonie zu gehorchen, das heisst, den plastischen Rhythmus zu erzielen.

Digitized by Google

Wie nun die einzelnen Muskeln sich gegenseitig, auch entgegengesetzt, unterstützen, so wirken bei der Bewegung eines Gliedes die anderen Glieder aktiv oder passiv mit. Streckt jemand den rechten Arm energisch nach oben, mit einer Neigung nach vorn, so stützt sich meist der Körper auf das vorgestellte leicht gebeugte rechte Bein, während der linke Arm und das linke Bein leicht nach rückwärts gestreckt bleiben. Der Körper befindet sich so im Gleichgewicht, die Haltung ist plastisch belebt.

Um plastische Harmonie, plastischen Rhythmus zu erreichen, darf die Haltung des Körpers nicht symmetrisch sein, da sonst die Belastung der einzelnen Körperteile und die in denselben hervorgerufene Kraftanstrengung einseitig wird und den Rhythmus der Plastik stört. Wenn z. B. jemand einen Stein wirft und presst dabei den linken Arm ausgestreckt an den Körper an, so ist dies eine unnatürliche Haltung, der man sofort den Zwang ansieht. Man kann diese Beobachtung stets machen bei Personen, welche nie oder nur selten gymnastische Übungen machen, bei denen alle Bewegungen des Werfens, Laufens u. s. w. etwas Eckiges, Ungelenkes und Gezwungenes haben. In der Ungezwungenheit der Bewegung, welche den Gliedern vollen Spielraum und Bewegungsfreiheit lässt, zeigt sich die Anmut und die Grazie.

Man spricht von der Harmonie in der Bewegung, und das mit vollem Recht. Wenn die Muskeltätigkeit vollkommen ausgeglichen ineinandergreift, so dass die Bewegung der Glieder in abgerundetem Rhythmus erfolgt, wenn hierbei der Körper allen Bewegungen sich leicht anpasst, und überall das richtige Gleichgewicht behält, so bildet das alles zusammen eine volle Harmonie, wie wir sie auch in der Musik finden.

Wir betonten schon, dass die Grundbedingung für jede rhythmische Bewegung in der zweckmässigen Muskelinnervation beruht, d. h. in dem richtigen Anwenden der Kraft. Wenn Spencer sagt, dass der Ursprung der Grazie in der Ökonomie der Kraft liege, so ist das vollkommen

Digitized by Google

richtig, aber noch nicht erschöpfend. Denn die Ökonomie der Kraft allein macht noch nicht die Grazie und Anmut aus, aber sie ist notwendig dazu. Ein Arbeiter, welcher Holz sägt, strengt sich bei seiner längst gewohnten Arbeit nicht sonderlich an, ohne jedoch gerade den Anspruch auf Grazie zu haben.

Um den Rhythmus der Bewegung harmonisch zu gestalten, um natürliche Grazie und Anmut zu entfalten, muss die Individualität selbst sich in der Bewegung ausdrücken. Die Bewegungen müssen der natürlichen Veranlagung und dem Charakter sich anpassen. Damit ist also ausgesprochen, dass eine Geste, eine Pose nicht jedem gleich gut ansteht. Der Eine bleibt trotz aller Versuche sein ganzes Leben lang ungeschickt, linkisch und eckig. Ein Anderer zeigt schon in frühester Jugend überraschende Anmut und Grazie in Haltung und Bewegung.

Zur natürlichen rhythmischen Harmonie gehört ferner, dass die Ökonomie der Kraft sich nicht der Beobachtung aufdrängt, z. B. durch Verlangsamung der Bewegung, da sie sonst den Eindruck von Energielosigkeit oder Schwäche erwecken würde. Auch darf der Rhythmus der Bewegung nicht in Monotonie ausarten. Wie in der Sprache, im Vortrag, im Gesang der Vortragende darauf bedacht sein muss, in einzelne Stellen besonderen Pathos zu legen und die Stimme durch kräftigeren Akzent zu beleben, da sonst sein Vortrag ermüdend und reizlos wirkt, so wird genau im gleichen Masse der Bewegung durch eine harmonische Abwechslung zwischen ruhiger Pose und leidenschaftlichem Rhythmus ein besonderer Reiz, Leben und Musik eingehaucht.

Die Eintönigkeit in der Ungezwungenheit wird nicht nur hervorgerufen, wenn die gleichen, leicht auszuführenden Bewegungen wiederholt werden, sondern auch wenn eine grosse Zahl von Ausführenden dieselbe leichte Bewegung in gleichen Zeitabschnitten wiederholt. Daher wirkt der anfangs reizende Anblick von einigen hundert Turnern, welche alle dieselben Bewegungen gleichzeitig ausführen, schliesslich ermüdend durch den Eindruck der Eintönigkeit,

Digitized by Google

welchen dieselben auf den Zuschauer machen. Sowie aber inmitten dieser hundert Gymnasten eine Gruppe von 20 Männern anfängt, eine kontrastierende Bewegung auszuführen, so ist der Eindruck der Schönheit wieder da. — Der Zuschauer muss fühlen, dass der Rhythmus der wiederholten Bewegungen die individuelle Phantasie nicht unterdrückt hat. Der maschinale Charakter einer genau nach dem Metronom geregelten Musik vernichtet den Eindruck der Ungezwungenheit des Taktes, sogar wenn der Ausführende keine Anstrengung zeigt, um die Schnelligkeit der Töne nach dem Metronom zu regeln. Wie oft erinnern die Bewegungen des Menschen an diejenigen des in einem Käfig eingesperrten Löwen! Der seiner Kraft und der Schnelligkeit seiner Bewegungen nicht angepasste Raum hat dem Löwen unnatürliche Gewohnheiten aufgezwungen; die Majestät des Königs aller Tiere drückt nicht mehr das Bewusstsein seiner überlegenen Kraft aus, er ist demoralisiert. In gleicher Weise haben die Konventionen die Geberden des Menschen eingesperrt, und so haben auch die Moden unnatürliche Gewohnheiten geschaffen. Ist Ihnen nicht aufgefallen, wie steif einige Schüler die Bewegung des Kopfes für das Gleichgewicht ausführen? Und ist Ihnen da nicht der Gedanke gekommen, dass diese Steifheit vielleicht eine angenommene Gewohnheit ist, welche sich infolge des zu hohen oder zu steifen Kragens gebildet hat, den diese Schüler seit verschiedenen Jahren getragen haben? Ist es nicht eine Konvention, die Arme immer am Körper zu halten und weite und ausholende Gesten zu vermeiden und folgt nicht daraus ein Mangel an Einfachheit des Ausdrucks? Weder die Damen mit den vor dem Körper zusammengelegten Händen noch die Herren mit den herabhängenden Armen — oder mit den Händen in der Tasche — wissen so recht, was sie eigentlich mit den oberen Gliedmassen anfangen sollen. Die Gezwungenheit und die Ungeschicklichkeit sind keine Zeichen eines schlechten Charakters, aber sie drücken einen Mangel an Natürlichkeit und Einfachheit im plastischen Rhythmus aus. Die Bewegungen

Digitized by Google

in der Natur, der Flug der Vögel, der Lauf der vierfüssigen Tiere, die graziöse und geschmeidige Biegsamkeit aller ihrer Glieder erregen unser Gefallen und machen uns den Eindruck der unnachahmbaren Vollkommenheit. Es ist die Natürlichkeit und Einfachheit in diesen Bewegungen, welche uns entzückt. Der Hirsch, welcher ein Geräusch vernimmt, das ihn eine Gefahr befürchten lässt, drückt seine ganze Unruhe mit einem einzigen Haltungswechsel aus. Der ganze Körper richtet sich auf, der Kopf hebt sich und wendet sich nach der Seite, woher die Gefahr sich nahen könnte: er horcht. Der Ausdruck ist vollkommen, ohne Zurückhaltung und konzentriert sich in elementarer Kraft. Die Ausführung ist vollkommen, ohne übertriebene Innervation, ohne Steifheit, und die Dynamik und das Gleichgewicht sind durchaus harmonisch. Jedes Gelenk gibt dem Willen nach, kein Zögern, kein Wanken! Der Bewegungswechsel ist eine schnelle und geschmeidige Bewegung, der Treffpunkt ist rhythmisch und es folgt eine vollkommene Unbeweglichkeit. Keine einzige unnütze Bewegung. Geberde und Haltung sind ausdrucksvoll.

In diesem Sinne müssen wir versuchen, die plastischen Bewegungen des Kindes zu bilden. Wenn die überflüssigen Bewegungen allmählich durch die rhythmische Gymnastik ausgeschaltet und die rationellen Bewegungen geregelt und vervollkommnet sind, so hat man schon eine rein förmliche (physische) Natürlichkeit und Einfachheit sichergestellt. Aber ausserdem können Sie die erfreuliche Beobachtung machen, dass die gewissenhafte Ausführung der Übungen eine so grosse Aufmerksamkeit verlangt, dass der Gesichtsausdruck immer konzentrierter und harmonischer wird. Diese Tatsache, welche bei mehreren öffentlichen Aufführungen von hervorragenden Künstlern bestätigt wurde, beweist, dass unsere Erziehung das Kind zur Natürlichkeit und Einfachheit des Geistes führen wird, welcher sich in den Mienen wiederspiegelt. Wir haben von der Erziehung des Willens und der Vorstellungskraft gesprochen. Die Übungen in den verschiedenen Abschnitten der einzelnen

Digitized by Google

Lektionen schalten die unnützen Bewegungen und die unnützen Gedanken aus. Am Schluss des I. Bandes finden Sie die langsamen und ausdrucksvollen Märsche. Ich habe Ihnen erklärt, dass die Vorstellungskraft eine andere dynamische Tätigkeit der antagonistischen Muskelgruppen verlangt, als die Wirklichkeit, und dass daher das rhythmische Spiel einen rein gymnastischen Wert hat. Diese Märsche aber verlangen ein vollkommenes Gleichgewicht des ganzen Körpers. Sie können nur ausgeführt werden im Zustande der geistigen Konzentration, welche jeden Gedanken ausschliesst, der nicht dazu dienen würde, die Muskelinnervation zu regeln. Das Vorstellungsbild der Märsche in Spielform gibt die Art und die Zusammenwirkung der Innervationen an. Je besser sie ausgeführt werden, je mehr vertieft sich der Geist in sie und umsomehr belebt sich der Körper. Der Wille und die Vorstellungskraft werden geleitet, während die Muskeltätigkeit sich entwickelt und während der Geist zum Rhythmus erzogen wird. Als wir für das Kind rhythmische Spiele zum Zwecke paralleler Erziehung von Geist und Körper suchten und fanden, da wurde uns klar, dass wir einen Schatz ausgegraben, dass wir den Keim der Kunst der sogen. Orchestik entdeckt hatten. Das Spiel des Kindes ist die Kunst des Menschen. Das rhythmische Spiel bedeutet die Wiedervereinigung der Künste . . . .

Vom Kinde ausgehend, bei genauer Beobachtung der kindlichen Natur und beim Erfinden von rhythmischen Spielen für das Kind hat sich uns ein weiter Horizont aufgetan. Wir sind zu der Überzeugung gekommen, dass der Ausdruck durch den Rhythmus und durch die Dynamik des Marsches und der Gesten von unabsehbarer Bedeutung ist und dass es der *heutigen Generation* vorbehalten ist, dass wir es sind, welche die Wiedervereinigung der Künste verwirklichen werden und dass *unsere* Gedanken und *unsere* Gefühle zum Ausdruck kommen werden in den künftigen Werken der vereinigten Polyphonie und Polyrhythmie. Im nächsten Vortrag werden wir über die Neu-

Digitized by Google

belebung der Kunst sprechen, heute wollen wir noch versuchen, die Grenzen näher zu bestimmen, welche die Kunst der Orchestik einnehmen könnte. Sie werden darin gleichzeitig eine Erklärung für die Einfachheit der Umgebung finden, in welcher unsere Kinderwerke ausgeführt werden sollen.

Wir wurzeln mit unserem ganzen Sein und Empfinden in der Natur, die uns von frühester Kindheit an Mutter, Nährerin und Lehrerin ist; sie weht uns mit ihrem kräftigen Lebensodem an, weckt unsere Sinne und spiegelt uns in tausend bunten, wechselvollen Bildern und einer Fülle von Harmonien das Leben, die Kraft und die Schönheit.

Das Licht und die Wolken, die Bäume und die Berge, die Blumen und die Tiere bieten uns Anschauungen von plastischer Form und Bewegung. Das Summen der Bienen, das Murmeln der Bäche, das Brüllen der Wogen und das Zwitschern der Vögel erzeugt in uns Eindrücke von musikalischer Form und Bewegung. Die Liebkosung der Mutter, der energische und konzentrierte Ausdruck im Blick des Vaters, die Modulation und Dynamik ihrer Stimmen bringen in uns Eindrücke von dem Sein und von den Regungen der Seele hervor.

Der Kontakt mit der Natur durch das Auge, durch das Gehör, durch das Gefühl und durch die Bewegung hinterlässt uns Eindrücke von Zeit und Raum, bestimmt die Natur jeder Materie in Zeit und Raum, und stellt die Übereinstimmung fest zwischen der beseelten und der leblosen Materie. Indem unser Körper selbst sich durch diese Eindrücke belebt, erwacht und entwickelt sich die Seele in uns, und die Art und Weise wie der Körper willkürlich mit der ihn umgebenden Natur in Kontakt tritt, bildet den Ausdruck der von der Natur geformten Seele. Durch die Art und Weise zu sehen, zu hören, zu tasten, sich zu bewegen setzt jedes beseelte Leben die Eindrücke in Ausdruck um. Die Seele würde sich nicht anders ausdrücken können als durch den Körper. Die Orchestik ist Ausdruck, nicht der Materie, sondern der Beziehungen zwischen der

Digitized by Google

gebildeten Seele und der beseelten und leblosen Natur. Die Eindrücke in der Kunst der Orchestik gehören der Vorstellung an, der Ausdruck ist Wirklichkeit; die Vorstellungsbilder erwecken durch ihre Verwirklichung die *Illusion* der umgebenden Natur, aber die *Mittel* des Ausdrucks sind reell: es sind die Zeit und der Raum, die Luft und das Licht, der Mensch und die Seele!

Um durchaus sicher zu sein, dass man keine Elementarfehler begeht bei der Verwirklichung der Wiedervereinigung der Künste, muss man niemals die Fiktion einer Wirklichkeit und diese Wirklichkeit selber nebeneinander stellen. Die Wirklichkeit wird immer den Sieg über die Fiktion davontragen, die eine wird die andere in den Schatten stellen; die Wirklichkeit neben ihrer eigenen Nachahmung wird die letztere immer ungenügend und lächerlich machen. Deshalb vertragen die drei wirklichen Dimensionen des Raumes die darstellende Perspektive der Malerei nicht neben sich. Das wirkliche Licht, welches die drei wirklichen Dimensionen der Plastik zur Geltung bringt, verträgt die künstlichen Lichteffekte der dekorativen Kunst nicht neben sich. Und so verträgt auch der plastische Rhythmus es nicht, dass man die bildliche Bewegung der Bildhauerkunst und der Malerei neben ihn stellt. Weder das Stereoskop, noch das Diorama, noch auch die gegenwärtigen Bühnendekorationen sind auf den wirklichen, sich in den drei Raumdimensionen vollziehenden Rhythmus berechnet.

Ist es nicht ein Unrecht, wenn man ein Gemälde in den Saal eines Museums aufhängt gerade neben einen offenen Durchgang? Enthüllt die wirkliche Perspektive des anstossenden Raumes nicht das Nichtbestehen der imaginären Tiefe des Gemäldes; fällt das Licht nicht hinter das Gemälde, ohne den Hintergrund der Malerei zu beleuchten? Wird die von dem Maler geschaffene Illusion nicht verdorben durch die Wirklichkeit des Lichtes? Die Darstellungen mit 2 wirklichen Dimensionen und mit fingierter Tiefe befinden sich im genannten Fall nicht an dem ihnen

Digitized by Google

gebührenden Platze in einem Raum mit wahrer Tiefe; die Beleuchtung, welche die Schatten aufhebt, vernichtet den wirklichen Wert der Plastik und der Bewegung. Die Umrahmung der Orchestik wird wirklich plastischer Natur sein müssen, das Licht wird die plastische Bewegung in der natürlichsten Weise zur Geltung bringen müssen, indem es aus der Höhe des Himmels oder vom Horizonte herniederströmt.

Die Ursachen der menschlichen Eindrücke aber sind in der Orchestik imaginär. Damit sie diesen Charakter nicht verlieren, darf man die Illusion nicht zerstören durch Vergleichung mit der Wirklichkeit. Der schwere Stein, den Sie sich einbilden, in der Hand zu tragen, *existiert nicht*: auf dem Spielplatz darf sich nichts befinden, was der Wirklichkeit eines Steines gleichkommt, weder Steine am Boden, noch Felsenwände ringsum. Ihre ausdrucksvolle Handlung in der Zeit und im Raum, in der Atmosphäre und im Licht allein soll die Illusion des Eindruckes erwecken, den die Schwere des Steines auf Sie macht. Die Blume, welche Sie zu pflücken glauben, *existiert nicht:* auf dem Boden dürfen sich keine natürlichen oder künstlichen Blumen befinden, auch nicht im Hintergrunde, oder rechts oder links vom Spielplatze. Der Duft der fingierten Blume *besteht nicht*; Sie drücken die Freude und das Glück aus, welches der Frühling in Ihrem Herzen erweckt, wenn Sie die balsamische Luft einatmen, aber der Spielplatz braucht nicht mit Wohlgerüchen besprengt zu sein. Die Ursachen Ihrer Freude, Ihrer Trauer, Ihrer Ermüdung bestehen durchaus nicht; nichts, was einen Eindruck auf Sie macht, besteht in Wirklichkeit in Ihrer Umgebung, aber alle Eindrücke, welche in Ihren Gedanken und Ihren Gefühlen sich gebildet haben, drücken sich aus in Ihrer Haltung und in Ihren Bewegungen, durch das Verhältnis der Betonungen, durch die Gesamtheit der Schnelligkeitsgrade und durch die Abstufungen in der Schwere Ihrer Glieder, durch das Zusammenwirken Ihrer Muskeln, mit einem Wort: durch den musikalischen und plastischen Rhythmus Ihres ganzen Körpers.

Digitized by Google

Und deshalb ist die *Einfachheit* für die neue Kunst *Gebot.* Während das Theaterstück, die Pantomime *Gegenstände* nicht entbehren kann, weil alle Beziehungen zwischen dem Menschen und seiner Umgebung ins Unendliche spezialisiert werden, *generalisiert* die Orchestik, indem sie die Jugend, den Schmerz, die Demut, die Extase, die Anbetung, die Furcht in ihrer ganzen Elementargewalt zum Ausdruck bringt. Darum darf die Ursache dieser Gefühle auch nicht wirklich sichtbar sein: die Kleinheit der Ursache würde die Grösse des Ausdrucks unwahrscheinlich, unverhältnismässig und grotesk erscheinen lassen. Die Furcht vor den Gefahren der Natur wird von der ganzen Menschheit empfunden; die durch materielle Mittel im kleinen Raum einer Bühne oder eines Podiums dargestellten Gefahren der Natur vertragen nur die Gegenwart von Individuen, nicht aber des Menschen. Deswegen wird auch die Einfachheit der Kleidung zum Gebot. Sie könnte nicht historisch sein; sie wird den Körper gerade so viel bedecken wie der Anstand es gebietet und sie wird den Körper genügend unbedeckt lassen, damit die Dynamik des Muskelspiels, welche die Dynamik der seelischen und geistigen Kräfte ausdrückt, nicht für den Zuschauer verloren geht. Auch dürfen die scharfen, rechten und stumpfen Winkel der Gelenke nichts von der Ausdruckskraft ihrer Betonungen verlieren und keine einzige Bewegung darf in ihrer Vollständigkeit durch die Kleidung beeinträchtigt werden. Die Kleidung darf keine Bewegungsgewohnheiten schaffen, weder durch ihre besondere Form, noch durch die Qualität ihrer Schwere.

Im Gegenteil müssen die Leichtigkeit des Stoffes und die Form der Kleidung gewählt werden in Übereinstimmung mit der Natürlichkeit der Bewegungen, und mit dem rhythmischen Ausdruck der Gelenke und der Muskelinnervationen. Welch' herrlichen Nutzen könnten die Gesangsabteilungen unserer Männerturnvereine aus unserer rhythmischen Gymnastik ziehen. Wir würden nach dreijährigem Studium, infolge der wohlüberlegten Dynamik und des abwechslungsreichen Spiels der Gelenke, tatsächlich die kräftige Grazie

Digitized by Google

der griechischen Athleten vor uns sehen. Das dynamische Spiel der Antagonisten, welches das Bild des Herkules darstellen wollte, wie er Felsblöcke hebt und aufstapelt, um den Lauf des Flusses Alpheus zu hemmen, würde Muskelinnervationen erfordern, welche in anderem Sinne athletisch und in anderem Sinne kunstvoll wären, als wenn die Muskeln die Widerstandskraft der wirklichen Schwere überwinden. Der schnelle Lauf des beflügelten Wildes und der plötzliche Stillstand im Augenblick, wo der Verfolger dasselbe erreicht, würde ein vollkommenes Beherrschen des Atemapparates während des schnellen Laufes erfordern, sowie ein vollkommenes Gleichgewicht in der antagonistischen Innervation, um die statische Unbeweglichkeit zu verwirklichen, ohne dafür einen anderen wirklicken Stützpunkt als die Fussohlen zu haben. Und das langsame crescendo der Innervation, um den Stier der Insel Creta zu bezähmen und um den nemäischen Löwen zu erwürgen, würde einen hohen Grad der Entwicklung des Muskelsinnes und der Vorstellungskraft bedingen.

Welch schönes Schauspiel, die gefahrvollen Taten des Hercules eine nach der anderen vor den Augen vorbeiziehen zu sehen, vorgestellt und ausgeführt durch die Vorstellungskraft und durch die Muskelkraft eines Künstler-Gymnasten, die musikalischen Rhythmen seiner Bewegungen unterstützt durch die suggestiven Rhythmen der Musik!

Das Künstlerische im dynamischen Ausdruck der Muskelinnervationen der Arme, der Beine, des Nackens würde zu gleicher Zeit den Abschied bedeuten für die absurde Kleidung der Turner, welche die Natürlichkeit beeinträchtigt und den dynamischen und rhythmischen Ausdruck der Muskeln und der Gelenke verbirgt. Die durch die Grenzen der Orchestik gebotene Einfachkeit der Umrahmung, die durch den Ausdruck des plastischen Rhythmus gebotene Einfachkeit der Kleidung müssen das getreue Spiegelbild sein der gesunden Einfachkeit und der elementaren Kraft des Geistes, welcher die Glieder leitet. Die

Digitized by Google

Orchestik ist der in Ausdruck umgestaltete Eindruck. Sie kennt keine absolute Reserve. Sie drückt weder ausschliesslich das Konkrete, noch ausschliesslich das Abstrakte aus. Diese beiden Extreme befinden sich ausserhalb ihrer Sphäre. Da der Körper immer dazu dient das Seelenleben zum Ausdruck zu bringen, sind auch diejenigen Gedanken und Gefühle in der Orchestik ausgeschlossen, welche durch die Anstrengung des Willens, die ihre natürliche bewegende Kraft unterdrückt, entweder ganz oder teilweise verborgen bleiben. Sie gehören zur Domäne der Individualisierung der Charaktere und der Spezialisierung der Umstände und der materiellen Formen, welche das Individuum umgeben. Sie gehören zur Aufgabe des Theaters. Dies verhindert jedoch nicht, dass die musikalische Pause und der plastische Stillstand den Rhythmus der Bewegung unterbrechen können, ohne darum zu riskieren, das absolut Konkrete oder das absolut Abstrakte darzustellen. Der Augenblick der Konzentrierung kann durch die statische Innervation ausgedrückt werden, und die Instrumentalmusik kann durch ihre suggestive Natur den Zustand der Seele in ihrer Konzentration schildern. In der unbeweglichen Stellung ist immer die zuletzt ausgeführte Bewegung enthalten. Der Ausdruck dieser letzten Bewegung währt im regungslosen Zustand der Unterbrechung fort, ebenso wie der Eindruck, den der Zuschauer von der Ursache der Unterbrechung empfangen hat. Die Ursache kann ein hoher Grad von Konzentration sein, welche sich nach der Unterbrechung in Ausdruck umsetzen wird. Der Stillstand kann eine plötzliche Unterbrechung einer nicht zu Ende geführten Bewegung sein. Jede statische Haltung muss einen Zustand des absoluten Gleichgewichts darstellen, welcher den Stempel einer unvollendeten Bewegung und einer materiellen Ursache der Unterbrechung trägt oder den Charakter eines decrescendo der Tätigkeit und eines crescendo der Konzentration hat. In beiden Fällen werden die Zukunft, die Gegenwart und die Vergangenheit Teil haben an der unbeweglichen Stellung, wenn auch in ver-

Digitized by Google

schiedenen Proportionen. Dies jedoch in einem anderen Sinne, als zum Beispiel in der Malerei oder in der Momentphotographie. Diese wollen und können die Bewegung suggerieren, welche tatsächlich nicht in ihren Werken existiert. Die Bewegung ist aber ein reeller Faktor in der Orchestik und verträgt die Illusion der Bewegung nicht neben sich. Die Pause in der Kunst der Orchestik ist eine wirkliche Unterbrechung; entweder ein Zustand der Ruhe, in dem der Geist sich auf die erneute Tätigkeit vorbereitet, oder aber ein Stillstand durch unvorhergesehene Unterbrechung. Welches auch von beiden die Ursache des Stillstandes sein möge, sie muss verständlich sein durch den dynamischen Ausdruck der Glieder und durch den musikalischen Augenblick, den man für die Unterbrechung gewählt hat. Je mehr der Zustand der Konzentration sich der Verwirklichung des Vorstellungsbildes nähert, je mehr wird der regungslose Zustand belebt durch das crescendo der Innervationen, indem sie anfängt die Natur der bevorstehenden Verwirklichung auszudrücken. Die Haltung verliert also den Stempel der Vergangenheit zu Gunsten des Ausdrucks der Zukunft, welcher sich voreinpfinden lässt. Die Instrumentalmusik kann ebensogut den Zustand der Konzentrierung hervorbringen, wie alle Rhythmen des Blickes, der Geberde und der Gangart; es wird darum die musikalische Pause mehr oder weniger Kraft des Ausdrucks besitzen, je nach der Stelle, welche sie in der Begleitung einnimmt. Es werden daher auch in der polyphonen und polyrhythmischen Orchestik ausdrucksvolle plastische Unterbrechungen, welche durch klingende Rhythmen begleitet werden, und ausdrucksvolle musikalische Pausen unter Begleitung plastischer Rhythmen vorkommen.

Die Entwickelung des Kindes beruht auf Vorbild und Phantasie. Im Kinde ist die noch weiche, leicht empfängliche Materie imstande, die Bilder und Eindrücke sehr rasch aufzunehmen. Denken wir nur an die rasche sichere Beobachtungsgabe bei vielen Kindern, und ihre oft über-

Digitized by Google

raschende Fähigkeit, Gesehenes nachzuahmen. Bei der leichten Empfänglichkeit des Gehirnes oder sagen wir bei dem Denken und Empfinden, der reichen Ideenwelt des Kindes, ist es natürlich, dass viele Eindrücke sich bald wieder verwischen und von anderen verdrängt werden, um zuletzt ganz zu verschwinden. Oft aber ist es der Fall, dass solche Eindrücke der frühesten Kindheit nur momentan verschwunden sind, um nach einer gewissen Zeit, ja mitunter nach vielen Jahren, plötzlich an der Oberfläche des Empfindungslebens wieder aufzutauchen und mit plastischer, greifbarer Deutlichkeit vor die Seele zu treten.

Unsere Phantasie beschäftigt sich mit den gewonnenen Eindrücken und stellt Vergleiche an. Das ist der erste Versuch des Kindes, den eigenen Geschmack zu entwickeln. Kinder sind bekanntlich oft sehr wahre und gefürchtete Kritiker. Aus den Vorbildern, die das Kind an der Natur, seiner Umgebung und den Menschen gewonnen hat, entwickelt sich der Formsinn, der Begriff für Plastik, Rhythmus und Harmonie. So bildet sich allmählich der Geschmack, und je mehr das Anschauungsvermögen sich mit der sich entwickelnden Eigenart, der Individualität des Kindes verschmilzt, um so sicherer und reifer wird das Urteil des heranwachsenden Menschen.

Kinder, denen ein starkes Selbstempfinden, eine grosse Energie eigen ist, wie man es meist bei sehr kräftig entwickeltem, leicht reizbarem Nervensystem findet, werden sich rasch von dem Einfluss des Willens, der Anschauung und des Urteils anderer emanzipieren, und sich ein eigenes Urteil über die Dinge bilden. Doch gehören solche willensstarke, urteilskräftige und selbständige Menschen noch immer zu den Ausnahmen. Die grosse Masse bildet ihr Urteil, ihren Geschmack, ihre Anschauung von Welt, Ästhetik und Schönheit immer nach dem, was sie von Kindheit an gehört und gesehen hat.

Mithin ist es also von ganz hervorragendem Wert, wie auf die Seele des Kindes eingewirkt wird.

Gewiss, die physische und geistige Fähigkeit des

Digitized by Google

Kindes bietet die Grundlage für seine Entwickelung; aber Eltern, Lehrer, Gespielen, kurz die menschliche Gesellschaft ist es, welche auf dieser Grundlage die zukünftige Geisteswelt aufbauen hilft, darin besteht die Erziehung der Menschen. Sie beschränkt sich nicht auf die Kindheit, sie währt meist das ganze Leben lang, weil wir nie aufhören, neue Eindrücke in uns aufzunehmen und neue Beobachtungen anzustellen.

In der Erziehung des Kindes weist der künstlerische Teil eine grosse Lücke auf. Man ist in Familie und Schule bestrebt, dem Kinde Kunstgeschichte, Namen, Daten u. s. w. einzutrichtern, so dass es weiss, wann dieser oder jener Dichter, Maler, Bildhauer, Komponist gelebt hat und gestorben ist, aber man versäumt, ihm die Schönheit der Werke selbst vor Augen zu führen. Man lässt das Kind den Katalog studieren, ohne es in die grossen Hallen zu führen, wo die Werke der Künstler mehr predigen, als tausend Kataloge. Führt die Kinder ein in die heilige Kunst, erklärend und belehrend. Die reine, für wahre Schönheit empfängliche Seele des Kindes ist seine beste und sicherste Führerin. Zeigt dem Kinde die Schönheit der Linien, macht ihm die Harmonie der Bewegung verständlich, weckt in ihnen das materielle Empfinden der Plastik und der Farbenharmonie, und lasst die Kindesseele sich füllen mit dem Wohllaut der rhythmischen polyphonen Musik.

So wird das persönliche Temperament des Kindes angeleitet, die Schönheit der Plastik und der Harmonie zu empfinden und zu beurteilen.

So bildet sich im Kinde eine eigene Welt der Kunst und der Schönheit, und bei jedem neuen Eindruck wird eine bekannte Empfindung in der Kindesseele geweckt, d. h. ein Teil der Individualität des Kindes verschmilzt mit dem neugewonnenen Empfinden und fördert so die Urteilskraft des Kindes.

Fehlen dem Kinde alle künstlerischen Eindrücke, hat es nie ein grosses schönes Werk mit seinen Sinnen wahr-

Digitized by Google

genommen, so hat es in der Seele keinen Eindruck erhalten, das Gedächtnis vermag ihm nichts zu sagen, kein Erinnern, kein verwandtes Empfinden erwacht in ihm, wenn es plötzlich einem Kunstwerk gegenübersteht und ihm jede Befähigung fehlt, dasselbe auf seinen Wert und seine Schönheit hin zu beurteilen.

Die Phantasie des Kindes nimmt ihren Ursprung von der Bewegung des Stoffes. Es ist höchst wichtig, die Modelle der Schönheit aus der Natur selbst zu nehmen, und das Kind die Empfindungen an sich selbst erfahren zu lassen, welche der Künstler auf der Leinwand oder im Tone fixiert hat. Halten Sie ein Kind im vollen Laufe auf, sorgen Sie dafür, dass es den Mechanismus des Laufens versteht und dann zeigen Sie ihm eine Statue, die einen Läufer darstellt: das Bild desselben wird für alle Zeit in seinem Geiste fixiert bleiben, und wenn es sich im Laufen üben wird, so wird dieses Bild ganz von selbst in seiner Erinnerung über die Schwelle des Bewusstseins treten.

Wenn die ganze Schönheit der plastischen Bewegungen dem gegenwärtigen Geschlechte entgeht, so liegt dies daran, dass die Kinder sie nicht schätzen lernen.

Man achte daher bei der Erziehung sehr wohl darauf, dass man die Kinder frühzeitig mit der Kunst, der Schönheit der Plastik und der Harmonie vertraut mache, nicht mit Theorien und Kritiken, sondern durch eigenes Schauen, Hören und Fühlen. Lasst die Kunst selbst zum Kinde reden, und seine Seele durchdrungen werden von der wahren, reinen Schönheit. Wie werden wir uns die von der Kunst der Orchestik gebotene Einfachkeit zu eigen machen und erhalten?

Die rhythmische Erziehung des Kindes und die Erfindung rhythmischer Spielübungen für das Kind wird uns sicher viel künstlerische Erfahrung verschaffen. Das Kind hat keine Vorurteile und keine schlechten Gewohnheiten. Aber es bedarf der Führung, Schritt für Schritt, vom Bekannten zum Unbekannten. Es muss die wirkliche Schwere des Steines und das wirkliche Abbrechen einer Blume

Digitized by Google

kennen, um sich beides vorstellen zu können. Man muss als Vorstellungsbilder nur Elemente aus seinem eigenen kindlichen Leben wählen. Diese Erfahrungen werden uns als Muster dienen für die Vorstellungsbilder, welche man für die Erwachsenen wählen muss und sie werden uns vor der Gefahr behüten, unwillkürlich die Grenzen des betretenen Gebietes zu überschreiten. Fangen wir so einfach wie möglich an, fangen wir vorne an, mit dem Kinde, und fahren wir fort in ruhiger Beharrlichkeit, erfüllt von der Ehrfurcht vor dem Kinde, welches morgen ein Mann sein wird, und voll Glauben an dieses *Morgen*, welches von der Konzentration des Willens und der Vorstellungskraft von heute vorbereitet wird. Führen wir das Kind dieser Zukunft entgegen und lassen wir uns selbst führen von seiner Reinheit und seiner Einfachkeit.

Die Verwirklichung dieses Ideales findet in unserer Methode der rhythmischen Gymnastik einen *Anfang*. Die Aufgabe ist gross. Helfen Sie alle mit, dieselbe zu erfüllen.

Digitized by Google

6. Vortrag.

Der Grundsatz der alten Griechen und Römer: „mens sana sit in corpore sano" war nicht nur eine leere Phrase, sondern wurde von ihnen mit vollster Hingabe und tiefstem Verständnis befolgt. Wenn wir dagegen die körperliche Ausbildung unserer heutigen Jugend vergleichen, so drängt sich uns die traurige Wahrnehmung auf, dass wir in dieser Beziehung weit hinter dem klassischen Altertum zurückstehen. Vor 2000 Jahren wurden die Kinder vom zartesten Alter an so erzogen, dass die körperliche Ausbildung mit der geistigen gleichen Schritt hielt. Und die Gymnastik wurde nicht nur um des Körpers willen gepflegt, sondern auch dabei der Sinn für plastische Schönheit, das Verständnis für formvollendete künstlerische Pose geweckt.

In der modernen Gegenwart werden die Kinder von den Eltern verzärtelt und verweichlicht, in den Schulen geistig überbürdet, ohne dass dem Körper die nötige Kraft anerzogen wird; und was noch an dem schwächlichen Körper ist, richtet dann der Jüngling durch verkehrte, blasierte, übermoderne Lebensweise vollends zu Grunde. Erzieht Eure Kinder zu kräftigen, gesunden Menschen, bildet gleichzeitig Körper und Geist, und weckt in ihnen den Sinn und das Verständnis für Kunst, für Schönheit, für die Harmonie des Geistes und der Kraft, dass sie schöne Menschen werden, und nicht Zerrbilder und Karrikaturen.

Digitized by Google

Die Form der Bewegung drückt zugleich einen Grad behender Schnelligkeit und wuchtiger Schwere aus. Das Studium der Verhältnisse der Schnelligkeit und der Kraft der Bewegungen, in Beziehung gesetzt zum Denken des Kindes, ruft die Äusserung des Willens und der Phantasie hervor. Was drückt die schnelle Bewegung aus? Unsere Bewegungen können langsam, mässig schnell oder sehr rasch sein, und sie können sich richten nach den drei Dimensionen des Raumes.

Jede Bewegung geht von innen nach aussen, und jeder Gedanke und jede Empfindung, die der Bewegung vorangeht, führt von aussen nach innen.

Jede wohl abgemessene Bewegung lässt ein Urteil zu über den Grad der Verinnerlichung oder Veräusserlichung des Menschen. Je langsamer eine Bewegung ist, desto mehr trägt sie den Stempel einer vorausgehenden Verinnerlichung; je rascher die Bewegung ist, desto inniger sucht sie sich in Beziehung zu setzen mit dem Stoff — um so mehr auch nähert sich die bewegende Kraft der vollständigen Verwirklichung einer bildlichen Darstellung.

So gibt es beispielsweise eine dreifache Abstufung (in Bezug auf Schnelligkeit) bei der Handlung des Schlagens:

1. Das schnelle Ausholen.
2. Die Wucht des Zuschlagens.
3. Die beabsichtigte, wohl abgemessene Kraft.

Wenn die Bewegungen in einer Art von Schleudern vor sich gehen, so bringen die Glieder mehr ihre physische Natur zum Ausdruck: sie würden ihren Lauf im Raume fortsetzen, wenn sie nicht an den Körper angeheftet wären. Ein kleines Kind schleudert seinen Arm und seine Hand, wenn es schlägt. Sein Tun weist auf ein noch nicht ausgebildetes Verständnis hin.

Der brutale Mensch schlägt, unbekümmert um die Folgen, mit der zerschmetternden Wucht seiner geschlossenen Fäuste; seine Geste ist die eines geist- und vernunftlosen Wesens. Aber wenn die Glieder bei der schnellen Be-

Digitized by Google

wegung durch das Spiel der entgegengesetzt wirkenden Muskeln ihren festen Halt bewahren, so drücken sie die Herrschaft des Geistes aus, der da weiss, was er will, der die Mittel zur Verwirklichung desselben kennt und der die Folgen desselben klar und deutlich vorhersieht.

Wenn die Bewegungen *langsam* sind, drücken sie entweder die körperliche Schwere aus, die zur Erde zieht und Mühe hat, sich zu heben, oder dann die Leichtigkeit des Stoffes, der nur geringe Anziehung zur Erde zeigt, oder endlich auch den Stand des dirigierenden Geistes nach dem Mass der gewollten Kraft. Ich will nicht von den Bewegungen sprechen, die auf ihren Stufen der Schnelligkeit oder Langsamkeit es nur dahin bringen, den Grad der Schwerfälligkeit oder Gewandtheit der Glieder darzustellen.

Die Natur weckt in unserem Inneren (der Seele) die Vorstellung, sie belebt unsere Phantasie, unsere Gedankenwelt und gibt unserem Innenleben Gestalt und Form.

Je nach dem Charakter des Menschen gibt sich das Innenleben in der Darstellung, in der Handlungsweise kund; sie geht von den drei Haupttriebfedern der Bewegung, nämlich der Gewohnheit, der Phantasie und des Willens aus. So finden wir in der Bewegung die Äusserung unseres Empfindens wieder, als Wechselwirkung zwischen unserer Ideenwelt und der uns umgebenden Natur. Daher spiegeln sich auch die schwächeren oder stärkeren Effekte des Seelenlebens getreu wieder in der langsameren (schwächeren) und schnelleren (stärkeren) Geste, in der ruhigen oder leidenschaftlichen Pose, im schwachen oder starken Ton.

Der gewöhnliche, nicht künstlerische Mensch sieht in der Bewegung nicht die in Kraft umgesetzte Energie, sondern nur die Kraft selbst, nicht das Motiv und die dasselbe begleitende Seelenstimmung, sondern nur den Effekt. Etwa wie ein ungebildeter, denkschwacher Mensch beim Lesen eines Romanes nur den Gang der Handlung verfolgt und sein ganzes Interesse auf die kraftvollen Stellen, den sogenannten Knalleffekt konzentriert, sodass die Lektüre

Digitized by Google

für ihn nur Sinnen- oder Nervenkitzel ist, während die Schilderung der Charaktere, der Seelenzustände, die Motive der Handlung, das Ausmalen der Szenerie, die begleitenden Stimmen der Natur ihn ganz kalt lassen oder gar langweilen.

Anders der künstlerisch denkende Mensch! Für ihn bedeutet jede Bewegung den Ausdruck eines inneren Empfindens, die Schlusspose einer Seelenstimmung. Der Künstler sucht stets den inneren Zusammenhang zwischen dem Affekt der Bewegung und dem Affekt des Gemütes; aus der Langsamkeit oder Lebhaftigkeit der Bewegung schliesst er auf die geistige oder seelische Stimmung. Ihn interessiert nicht nur die Bewegung als Tatsache oder als Effekt, sondern vielmehr der Urheber, der Schöpfer der Bewegung und der seelische Vorgang, der die Bewegung ausgelöst hat. Die Beziehungen zwischen Schnelligkeit, Leichtigkeit, Langsamkeit und Schwere geben ihm den Schlüssel der inneren Gedankenwelt und der Welt des Willens.

Der gesungene oder gespielte Ton, die malerische Pose, die rhetorische Geste ist für den denkenden Künstler nicht nur eine virtuose Leistung der Technik oder Gestaltungskraft, sondern ihre Modulation reizt ihn nachzudenken, was wohl für den Grad der Schnelligkeit ausschlaggebend gewesen sei.

Wenn ein lebloser Körper fällt, so fällt er lediglich nach dem Gesetz der Schwere. Bei jeder Bewegung des lebenden Körpers wirkt das Gesetz der Schwere ebenfalls; ihr entgegen wirkt aber das Gesetz des Willens, der Energie. Heben wir z. B. den rechten Arm seitswärts bis zur horizontalen Lage, so geschieht dies infolge der im Gehirn ausgelösten Willenstätigkeit. In dem Moment, wo diese aufhört, fällt der Arm von selbst, auf Grund des Gesetzes der Schwere, wieder herab. In dieser Wechselwirkung, bezw. in der bewussten Überwindung des Gesetzes der Schwere durch den Willen liegt die Harmonie der Plastik. Wenn also die Bewegung eine Darstellung des Charakters ist, so wird entsprechend der schwereren oder leichteren

Digitized by Google

Veranlagung auch die Bewegung eine leichtere oder schwerere sein.

Mithin wird das Gewicht des Körpers, bezw. der Glieder bestimmt werden durch die grössere oder geringere Fähigkeit der Muskeln, das Gesetz der Schwere zu überwinden. Wir haben also schon im Muskelspiel, in dem Zusammenwirken der einzelnen Muskelgruppen ein Spiegelbild der Nervenreizung oder der Willensenergie, die in dem plastischen Rhythmus zum Ausdruck gelangt.

Die Schwere wandelt sich in Kraft um, wenn sie zur Bewegung führt. Jede Muskelkraft stellt ein Gewicht mehr dar, wenn das Glied sich nach unten bewegt, ein Gewicht weniger, wenn es sich nach oben bewegt. Die Schnelligkeit bei der Bewegung nach unten vergrössert das Gewicht, die Schnelligkeit der Bewegung nach oben verlangt mehr Kraft. Darnach muss uns jede Bewegung ein Bild entweder des Kampfes gegen die Anziehungskraft der Erde oder aber der Zusammenwirkung mit ihr, oder endlich des leichten oder mühsamen Sieges nach der einen oder der anderen Seite geben.

Je grösser die Muskelkraft ist, die den Stoff zur Erde lenkt, um so mehr lässt sich die Schwere bemerken und erkennen.

Sie kann dazu dienen:

1. die Kraft der betreffenden Person zu zeigen,
2. das stoffliche Schwergewicht darzustellen,
3. ein fiktives Schwergewicht symbolisch auszudrücken.

Je weniger die Schwere sich bemerken und erkennen lässt, wenn die Glieder sich zur Erde hin bewegen, desto mehr müssen die entgegengesetzt wirkenden Muskeln durch ihre Anstrengung ein Gegengewicht leisten.

Je geringer bei gleichem Gewicht die Kraft ist, die den Stoff in die Luft hebt, desto deutlicher wird die Schwere zu erkennen sein.

Je weniger das Gewicht sich bemerkbar macht, wenn die Glieder sich in die Luft heben, desto mehr müssen

Digitized by Google

die mitwirkenden Muskeln angestrengt werden, um die Anziehungskraft der Erde zu besiegen.

Diese Kraft kann dazu dienen:

1. die Kraft der betreffenden Person zu zeigen,
2. ein geringeres Gewicht des Stoffes darzustellen,
3. das Immaterielle symbolisch zum Ausdruck zu bringen.

Man muss also lernen, die Schwere zur Geltung zu bringen, sie zu vergrössern und zu vermindern bei den Bewegungen nach unten wie nach oben, um die Kraft zu zeigen, um die Schwere darzustellen, um die Illusion einer grösseren oder geringeren Schwere zu geben und um das Immaterielle symbolisch zum Ausdruck zu bringen.

Es ist selbstverständlich, dass der Mensch bis zu einem gewissen, ja bis zu einem sehr hohen Grade vom Immateriellen beeinflusst werden kann; aber er kann dies nicht symbolisch zum Ausdruck bringen ohne die Mitwirkung des Blickes, des Gestus, welche beide nicht mit der Erde in Berührung treten müssen und bei jeder Haltung nach oben gerichtet werden können.

Das materielle Gewicht einer Violinsaite, ihre Festigkeit, ihre Widerstandskraft, ihre Dicke, ihre Länge bestimmen die Höhe des Tones, das heisst die Schwingungszahl, resp. die Schnelligkeit ihrer Bewegungen.

Die Widerstandskraft des Stoffs und seine Gestalt im Raume beeinflussen das Tempo, wenn dieser Stoff in Bewegung gesetzt wird.

Jede Art des Stoffes, die endgiltig von der Natur festgelegt worden ist (sei es eine Kastagnette, ein Glas, eine Stimmgabel, ein Glied eines Tieres, eines Mannes, eines Kindes) hat, wenn sie in Bewegung gesetzt wird, ihre besonderen Schnelligkeitsgrenzen, ihre eigenen Stärkegrenzen, ihre Schranken in Zeit und Raum.

Wenn man diese Schranken überschreitet, auf welche Weise es auch sei, so wirkt man zerstörend, lächerlich, disharmonisch. Will man, dass ein Eisenbahnzug eine bestimmte Strecke in geringerer Zeit durchläuft, so muss die Lokomotive mehr Kraft entwickeln; soll der Zug aber

Digitized by Google

eine grössere Strecke in derselben Zeit zurücklegen, so ist Gefahr vorhanden, dass die Maschine explodiert.

Denken Sie an die Bewegungen einer korpulenten Person, die vergebens den Zug einzuholen sucht, also an einen sich sonst langsam bewegenden Körper, der einen schnellen Lauf ausführen möchte, aber nicht kann, und die komische Seite der Situation liegt auf der Hand.

Die plastischen Bewegungen sind hässlich, wenn sie die natürlichen Schranken, sei es der Langsamkeit, sei es der Schnelligkeit der verschiedenen Glieder überschreiten.

Die Scknelligkeitsgrenzen für die den Marsch begleitende Musik sind andere, als die der Musik, welche den Blick begleitet oder symbolisch darstellt.

Versuchen Sie, plötzlich nach rechts zu sehen (nur mit dem Auge, nicht mit dem Kopfe) und zugleich den Fuss nach rechts zu setzen: der Fuss wird immer zu spät kommen.

Ich habe beobachtet, dass diejenigen Personen, die die rhythmischen Märsche unserer Methode lesen oder spielen, *ohne* sich im Geiste den Marsch der Schüler vorzustellen, gerne das Tempo zu rasch nehmen. Wenn man sich dagegen die Marschbewegungen vorstellt (was man natürlich tun sollte), oder wenn man die marschierenden Schüler wirklich sieht, dann scheint uns die Musik zu langsam. Aber diese theoretische Musik gewinnt nun an Leben und darstellendem Inhalt trotz der relativen Langsamkeit der Bewegung.

Die Phantasie darf nicht dem Darstellungsinhalt der Geste, des Blickes oder der Haltung eine musikalische Form verleihen, deren Rhythmus und Bewegung der Bedeutung des Marsches entsprechen würden.

Die Gewohnheit verleitet uns dazu, jede Musik ohne Worte als den Ausdruck innerer Empfindungen anzusehen. Unsere Einbildungskraft würde uns oft ein klareres Verständnis an die Hand geben, wenn wir von ihr verlangten, uns Gesten und Mienenspiel, nicht in der Persönlickeit

Digitized by Google

eingekerkerte Empfindungen aus den farbenreichen Tönen hervorklingen, sozusagen sichtbar werden zu lassen.

Die Marschmusik muss die Bewegung des Marsches hervorrufen, wie ja auch im Geiste des Komponisten die Bewegung des Marsches die Musik dazu hat entstehen lassen.

Es wäre nicht verwunderlich, wenn das Studium des ausdrucksvollen, plastischen Marsches einen grossen Einfluss ebenso gut auf die Phantasie der Komponisten, wie auf die der darstellenden Musiker hätte und ihre geistige Aufffassung in dem Sinne beeinflusste, dass sie neue künstlerische, musikalische und plastische Formen erfänden.

Die bewegende Kraft für den Marsch ist die Schwere, die ihren Weg geht und grösser oder geringer wird.

Die bewegende Kraft für die Vertonung ist dieselbe, aber sie bleibt immer abhängig von der plastischen Dynamik. In *erster* Linie kommt die plastische Dynamik, in *zweiter* erst die tönende Dynamik.

Die plastische Natur der tönenden Dynamik ist eine Wirklichkeit. Wenn sie nicht klar zu Tage tritt, so liegt dies daran, dass es Formen und Bewegungen gibt, die durch ihre Dimensionen sich unseren Blicken entziehen. Das sind die tönenden Schwingungen.

Die musikalische Natur der plastischen Dynamik besteht nur in der Phantasie. Wenn sie nicht klar vor Augen liegt für jedermann, so ist ein Mangel an Einbildungskraft entweder beim Ausführenden oder beim Zuschauer vorhanden.

Die natürliche Bewegung des willenlosen Stoffes beim Herabfallen stellt ein crescendo dar. Die Anziehungskraft der Erde übt ihren Einfluss um so stärker aus, je mehr der Stoff sich ihr nähert.

Die Schnelligkeit des freifallenden Körpers nimmt fortwährend zu, und der Stoss, der sich bei der Ankunft auf dem Boden ergibt, ist um so stärker, je grösser die Höhe ist, aus welcher der Gegenstand herabfällt.

Digitized by Google

Es hängt von der Haltbarkeit und der Widerstandskraft des fallenden Gegenstandes ab, ob er den Gegenstand, auf den er im Fallen aufschlägt, zerschmettert, oder ob er selbst zerschmettert wird, oder endlich ob er ohne etwas zu zerschmettern auch selbst unverletzt bleibt. Im letzteren Falle haben sich die beiden Gegenstände vereinigt, die Bewegung des fallenden Gegenstandes hat sich in Harmonie gesetzt mit dem Stoff, auf den er gefallen ist.

Wenn der fallende Gegenstand zum Zweck hat, tönende Schwingungen von einer vorherbestimmten Art hervorzurufen, so müssen die Schwere, der Fallraum, der Grad der Schnelligkeit der Bewegung, mit einem Worte die plastische Dynamik, so gut geregelt sein in Bezug auf die Grenzen der plastischen Bewegungen des Gegenstandes, der die Schwingung hervorbringt (z. B. einer Saite), dass die tönende Dynamik, welche daraus resultiert, dem Ohre Befriedigung gewährt. Sobald die wirkliche Schwerkraft, vermehrt durch die Schnelligkeit, eine Kraft darstellen würde, die so gross wäre, dass sie sich mit den plastischen Bewegungen einer Saite nicht in Einklang bringen liesse, so wird entweder die Saite springen, oder die ersten Schwingungen werden den Zusammenprall der beiden Stoffe empfinden lassen. Dieser Zusammenstoss wird die Vorstellung der rohen Heftigkeit der ursprünglichen plastischen Bewegung des fallenden Objekts, statt des musikalischen Genusses hervorrufen, welcher der Zweck derselben war.

Der Hörer muss diesen Eindruck vergessen, ehe er dazu gelangen kann, Genuss von den folgenden Schwingungen zu haben.

Das Ziel wird also nicht erreicht werden, weil die Beziehungen zwischen der plastischen lebendigen Kraft in erster Linie und der tönenden lebendigen Kraft in zweiter Linie nicht hergestellt waren.

Wenn der fallende Gegenstand von den Muskeln geleitet wird, so werden diese Beziehungen im voraus von der Vorstellungskraft festgestellt werden. Ein echter Kenner des Pianos wird, wenn er die Töne hört, die plastische

Digitized by Google

lebendige Kraft der Bewegungen, die sie hervorgerufen haben, wiedererkennen.

Infolge eines seltsamen Phänomens macht die plastische lebendige Kraft die Rhythmen, die musikalisch sind, sichtbar, während die musikalische lebendige Kraft die plastischen Rhythmen musikalisch macht. Die lebendige Kraft nähert die beiden Künste einander. Das Spiel der entgegengesetzt wirkenden Muskeln, die lebendige Kraft des Fingers beim Klavierspieler, des Stimmorganes beim Sänger, des Armes beim Violinisten stehen in direkter Beziehung zu der Vorstellungskraft. Die vorgestellte Eigenschaft des Tones, welchen die Bewegung ertönen lassen soll, ist die bewegende Vorstellung: die Mitwirkung der in gleicher, wie der in entgegengesetzter Richtung tätigen Muskeln wird die Wucht des Anschlags regeln, um sie dem bewegenden Vorstellungsbilde absolut entsprechend zu machen.

Die lebendige Kraft der plastischen Bewegung, die die lebendige Kraft des Tones ins Leben ruft, erweckt die Vorstellung der Vertonung. Die plastische lebendige Kraft erweckt die musikalische Vorstellungskraft.

Wie schön ist die Geste, wenn die plastische lebendige Kraft die Vorstellung der tönenden lebendigen Kraft erweckt! Wie göttlich erscheint uns die Geste, wenn sie die Wirklichkeit der tönenden Dynamik genau bestimmt! Es scheint wahrhaftig, dass sie die ganze Menschheit umfasse und sie in tönende Schwingungen umwandle.

Und nun sehen Sie sich ein heutiges Ballett an! Sehen Sie diese wenigen, herkömmlichen Bewegungen, die durchaus nichts ausdrücken, diese Bewegungen ohne Rhythmus, ohne lebendige Kraft, die niemals mit der begleitenden Musik in Beziehung treten, die nicht einmal in Harmonie unter einander gebracht sind, die von Gliedern ausgeführt scheinen, welche zu verschiedenen Körpern gehören!

Die Arme scheinen zu den Beinen zu sagen: Da, wo ihr hingeht, wollen wir nicht hingehen. Die Arme sind nur für das Gleichgewicht da, aber der Zuschauer darf

Digitized by Google

das nicht merken, denn, um alles in der Welt! es darf sich nicht um „*Schwere*“ handeln. Die Schwerkraft darf nicht existieren. Die einzige Illusion, die es hervorzuzaubern gilt, ist die Abwesenheit alles Gewichts. Geben uns die Ballettänzerinnen mit diesen Ideen und solchem Tun die Illusion des Immateriellen? Weit gefehlt! Durch die Negierung (ich sage nicht: durch die Abwesenheit) der Schwerkraft werden die Gegensätze unterdrückt.

Das Unkörperliche kann mit Hilfe des Körpers nur durch den Gegensatz ausgedrückt werden, durch die vergleichende Würdigung, die Abstufung, die Nüancen, mit einem Worte durch die lebendige Kraft.

Das angeblich künstlerische Ziel des Balletts besteht darin, die Illusion des Nichtvorhandenseins der Schwere des Körpers hervorzurufen, und das einzige Mittel, diesen Widersinn auszudrücken, hat man in der Bewegung der Beine gefunden! Die Fusssohle soll soviel wie möglich die Tatsache ableugnen, dass wir an den Fussboden gebunden sind, dass eine Erde vorhanden ist, die eine grosse Anziehungskraft auf uns ausübt.

Die Fusssohle soll den Zweck ihres Vorhandenseins in Abrede stellen, es soll kein Kontakt zwischen ihr und dem Fussboden stattfinden, der Unterstützungspunkt für den ganzen Körper soll auf ein Minimum reduziert werden. Die Spitze eines einzigen Fusses, die Spitze von 3, von 2, von einer einzigen Zehe muss ausreichen. Leider hat man es noch nicht fertig gebracht, sich auf der Spitze der kleinen Zehe im Gleichgewicht zu erhalten, aber das Ideal des Balletts ist es sicherlich, uns eines Tages diesen ästhetischen Genuss zu verschaffen; denn je geringer der Kontakt, desto weniger Anschein von Schwere, und das ist es ja allein, was die gegenwärtige choreographische Kunst will. Und weil ja die Kunst zu fliegen leider noch nicht erfunden ist (ein Glück vielleicht, weil die Bewegung der Flügel die Vorstellung eines gewissen Grades von Schwere hervorrufen könnte), so besteht der Fortschritt für die Balletttänzerinnen darin, *schweben* zu lernen. Ja, sie werden dahin

Digitized by Google

gelangen, sie werden schweben oder untergehen, denn sie würden nicht Jahrhunderte lang alles an die Verwirklichung dieses Ideals gesetzt haben, wenn dasselbe sich nicht verwirklichen liesse. Die Sinnlosigkeit ihres Systems wäre allzu augenfällig.

Das glattgezogene rosa Trikot reicht nicht aus, uns die fortwährende Anspannung der Zwillings-Muskeln zu verbergen, die die Fersen nach oben ziehen müssen, auch nicht dazu, uns die athletenartig und unharmonisch entwickelten Waden, das Schmerzenskind widernatürlicher Anstrengung, zu verbergen. Die Schwere und die Muskelanstrengeng hören nicht auf, sich zu offenbaren. Vergebens versucht das Lächeln die Aufmerksamkeit des Zuschauers auf sich zu ziehen, um ihn zu überzeugen, dass diese Muskelanstrengung nicht vorhanden ist. Oh! das Lächeln der Tänzerin!

Statt das Aufleuchten eines Gedankens durchscheinen zu lassen, anstatt die ersten Strahlen der Freude wiederzugeben, welche das ganze Wesen durchleuchten soll, statt uns zu rühren durch den unbewussten Ausdruck der seelischen Entfaltung, wird das handwerksmässige Lächeln infolge seines Mangels an Abstufung, an Abwechslung und Lebenskraft unfähig, uns irgend ein Empfinden zu offenbaren, und durch seine Unfähigkeit trägt es dazu bei, die Unfähigkeit der Bewegungen und der Beine zu offenbaren, die uns den Glauben an die Unkörperlichkeit des Leibes beibringen möchten.

Der Zuschauer wird Zeuge einer doppelten Unfähigkeit: der des lächerlichen Einhertumpelns, und der des widerwärtigen Lächelns. Aber da sind ja noch die Arme zur Rettung der Situation.

Infolge des Mangels jeglicher Abwechslung, jeder Kunstbelebung, jeder Nüance glauben sie uns das Lächerliche und Widerwärtige des Schauspiels, das sich vor unseren Augen entrollt, vergessen zu machen. Die Hand, dem Beispiel des Fusses folgend, bringt es dahin, sich selbst zu verleugnen. Sie, die treue Begleiterin jeder Handlung, sobald die Füsse

Digitized by Google

uns an den Stoff herangetragen haben; sie, die durch ihre Bewegungen und durch den Grad ihrer Anspannung die Vorstellung, das täuschende Bild der Beziehungen zwischen Mensch und Stoff, zwischen Geist und Verkörperung erweckt; sie, die durch die plastische Lebenskraft ihrer Finger und ihres Daumens ebensogut die Zartheit und Anmut der von ihr abgepflückten Blumen, wie den in der Liebkosung zum Ausdruck kommenden Seelenzustand darzustellen vermag, sie, die die Lüfte durch die von ihr ins Dasein gerufenen Tonschwingungen zum Leben zu erwecken scheint, sie soll -- o arme Hand — nur dazu dienen, das leichte Gewicht des Stoffes darzustellen?

Die beiden Hände fahren nach links, sie fahren nach rechts, sie gehen nach unten, sie gehen in die Luft, sie trennen sich von einander ohne weiteren Zweck, und sie tun schliesslich nichts weiter, als sich zu zeigen, und uns dadurch das Mass des Ideals der Tänzerinnen zu geben, welches darin besteht, darzustellen, wie lebloser Stoff in Bewegung gesetzt wird.

Doch sieh! da kommen die Beine und übernehmen die von den Armen aufgegebene Rolle wieder. Die Arme fallen längs des Körpers nieder, und da nimmt das rechte Bein in einem Zustand höchster Anstrengung eine wagrechte Stellung nach rechts ein, gerade wie ein Wegweiser. Gewiss der rechte Arm hat für den Augenblick etwas anderes zu tun, aber könnte denn die scharf gestreckte und angespannte Fussspize nicht ebensogut wie der Zeigfinger, dessen Aufgabe das für gewöhnlich ist, durch die Kraft ihrer Darstellung zum Hinweis auf ein in der Ferne sichtbares Bild dienen?

Unglücklicherweise kann der Zeigefinger auf nichts hinweisen, denn er ist mitgerissen worden von der fallenden Bewegung des Armes.

Und der Vorteil, den man von diesem mit dem Fusse gegebenen Hinweis auf den fernen Horizont hat, liegt darin, dass der Blick ihm nicht zu folgen braucht. So kann er sich an den Zuschauer wenden und der Bedeutungslosigkeit des Lächelns zur Folie dienen.

Digitized by Google

Der Zuschauer seinerseits betrachtet den fernen Horizont, auf den der rechte Fuss hinweist, die Berührung mit dem Fussboden, auf den die linke Fussspitze hinweist, und bewundert, immer zu gleicher Zeit, den Ausdruck des Fehlens der Gedanken und Empfindungen und den Hinweis auf das Vorhandensein des Leiblichen.

Der Misserfolg der Anstrengung, die Schwere unserer Glieder abzuleugnen, führt die Lüge von der Nichtexistenz unserer Seele zum Siege.

Welche Erniedrigung!

Wenn man sich mit den Bewegungen der Glieder abgeben will, ohne sich mit der darstellenden Kraft dieser Bewegungen zu beschäftigen, so mag das wenigstens zu einem nützlichen Zwecke geschehen, zum Zweck der körperlichen Hygiene!

Der Anblick eines Turnfestes ist durchaus nicht demütigend. Es fehlt ihm zwar die Bedeutung der Darstellung, es fehlt ihm der Flug der Phantasie, es fehlt ihm die geistige Erhebung, die Schönheit des Übersinnlichen, aber sein Zweck ist die Darstellung der Muskelkraft, und da diese Kraft eine Wirklichkeit ist, so ist in diesem Schauspiel keine Unwahrheit, keine Lüge.

Wenn man auf die plastische Schönheit nicht verderblich einwirken will, so hüte man sich vor der einseitigen Ausbildung in einer Spezies, d. i. vor Spezialisierung. Es kann weder unser Auge noch unser Empfinden befriedigen, beständig einen Athleten seine wuchtigen Kunststücke aufführen zu sehen, oder die erzwungene Grazie einer Tänzerin zu bewundern.

Das Studium von Einzelheiten ist an und für sich wertlos, wenn es sich nicht zugleich mit der Wechselbeziehung mehrerer Einzelheiten unter sich beschäftigt. Mithin ist auch die reine Kraftübung eine Spezialisierung, wenn nicht damit zugleich das Studium des Raumes und der Zeit verbunden wird; Kraft, Zeit und Raum stehen in der engsten Beziehung zu einander.

Digitized by Google

Man könnte noch weiter gehen in dem gegenwärtigen Wettlauf des Byzantinismus. Man könnte in der Musik die Harmonie vom Kontrapunkt trennen, das Orchester von der Melodieführung, man könnte musikalische Themen ohne Entwickelungen schaffen, instrumentale Koloraturen ohne Harmonien, kontrapunktische Zeichnungen nicht zur Wiedergabe durch Töne, sondern nur zum Lesen geschaffen. Was dieses Auseinanderzerren an unvorhergesehenem, an gesuchtem, an seltenem Effekt nach sich ziehen könnte, das würde gewiss einen Fortschritt darstellen vom Gesichtspunkt der beabsichtigten Einzelwirkung aus, aber die musikalische Kunst würde notwendigerweise dabei zurückgehen. An dem Tage, wo die griechischen Dilettanten sich auf diese oder jene einzelne Bewegungen und Übungen des Körpers geworfen haben, ist das Virtuosentum entstanden, und die Kunst des Wettkampfs im Ganzen hat darunter gelitten. So werfen sich heutzutage die Ärzte auf allerlei Spezialitäten, und mancher Spezialist leistet sicherlich bessere Dienste, als allgemeine Ärzte für Alles; aber nehmen Sie einmal den Fall an, dass es auf einer Station im Gebirge nur einen Arzt, beispielsweise einen Ohrenarzt gäbe; werden da nicht die vielen Fälle von Krankheiten anderer Organe weit weniger gut behandelt werden von dem zur Verfügung stehenden Spezialisten, als von einem praktischen Arzt, ohne spezielles Fach?

Die Kunst der Musik hat einen Teil ihrer Darstellungskraft an dem Tage verloren, wo man sie der Mitwirkung der Gestikulation beraubte.

Die Ringkämpfe haben in ihrem künstlerischen Charakter Einbusse erlitten, und nur noch einen ästhetischen Schein sich bewahrt, von dem Augenblick an, wo die Mitwirkung der Musik für die rhythmische Betonung der Bewegungen ihnen entzogen wurde. Die Musik wurde spezialisiert und ist eine Spekulation des Gehirns geworden. Die Gymnastik wurde spezialisiert und ist nur noch eine Bestätigung des Körpers.

Seit Richard Wagner, der dazu beitrug, die Übereinstimmung des Gesanges mit dem Wort wieder herzu-

Digitized by Google

stellen, ist uns die Abwechselung des gesprochenen Dialogs und des prosodischen Gesanges auf der Bühne peinlich geworden. Wir haben Mühe, die Trennung dieser beiden Elemente noch zulässig zu finden.

Haben Sie niemals das unangenehme Gefühl der Auseinanderreissung, des Zwiespalts empfunden, wenn jede Handlung, jede Erschütterung, die auf der Bühne stattfindet, durch Ton und Rhythmus hervorgehoben wird, während die Marschbewegung ohne Festhaltung der Zeitmasse vor sich geht, während diese Bewegung durchaus nicht in Beziehung tritt zu den durch das Orchester oder das gesungene Wort zum Ausdruck gebrachten Intervallen?

Ausserdem muss man festhalten, dass weder die Haltung, noch die Geste, noch der Blick,. noch der Gesichtsausdruck ihrer Natur nach ebensoviel rhythmische Elemente enthalten als der Marsch, zumal es feststeht, dass die Fusssohle in dem Augenblicke, wo sie den Boden berührt, ganz unvermeidlich einen rhythmischen Ruhepunkt anzeigt (was gleichbedeutend ist mit einem *Zeitteil*). Die griechischen Ästhetiker, welche an den rhythmischen Marsch gewöhnt waren, werden das nämliche Gefühl der Unruhe empfunden haben, wenn die musikalische Seite ohne Übereinstimmung mit dem Takt der Tritte behandelt wurde, wie die Künstler im Anfang unseres Jahrhunderts bei der Auseinanderhaltung des Gesanges und des gesprochenen Wortes. Die Musik der menschlichen Stimme passt sich dem Rhythmus an; wenn sie sich davon loslöst, wird sie rein instrumental.

Vom Wort getrennte Vokalmusik wäre ein Widersinn. Das Instrument ist der Ersatz und die Ergänzung der Stimme. Sollte etwa die Stimme eine Rolle als Instrument spielen und ihre eigene Ergänzung, ihren eigenen Ersatz abgeben können?

Will sie etwa unter Verzicht auf das Wort versuchen, was das Wort nicht ausdrücken kann oder will, ihrerseits zum Ausdruck zu bringen? Nur unter Mitwirkung des gesungenen Wortes und nicht als getrenntes Element für

Digitized by Google

sich allein kann der Klang der Stimme bedeutungsvoll werden, *wie* das Instrument, und das Wort ergänzen dadurch, dass er den Ausdruck des Blicks, der Geste, der Haltung hervorhebt und die inneren Gefühle durchscheinen lässt, die sich an der Oberfläche nicht zeigen können oder sollen, die unaussprechlichen und niemals ausgesprochenen Empfindungen.

Als der körperliche Wettkampf sich endgiltig von der Musik losgelöst hat, da ist er geworden, was die Vokalmusik ohne das Wort sein würde: eine zwecklose Virtuosität. Doch muss man zugeben, dass die Gymnastik *ohne Kunst* ebenso wie der Gesang ohne das Wort fähig sind, in besonderem Fall sehr grosse Dienste zu leisten, da ja beide zur Kräftigung der Gesundheit der Menschen beitragen können. Aber niemals kann man zugeben, dass Gesang und Wort sich endgiltig von einander scheiden, und niemals hätte man die endgiltige Trennung der Wettkämpfe vom Rhythmus zulassen sollen.

Da die Mimik und die Geste eine Spezialität des Theaters geworden sind und dort vielfach eine Kunst zweiten Ranges bilden (da sie ja im Ballett nicht zum Ausdruck irgend eines Empfindens dienen und in der Pantomime nur durch Tradition festgelegte und weniger feine Gefühle auszudrücken haben), so hat die Familie darauf verzichtet, die Kinder mit dieser besonderen Kunst vertraut zu machen, und hat so die Gesten, ohne viel zu überlegen, mit der Menschenklasse gleichgestellt, die sie besonders gern anwendet. Die Gesellschaft ist aber trotzdem damit einverstanden, dass gewisse Leute sich dem Studium der Mimik widmen, wenn diese zu einem ernsten Berufe zu gehören scheint. Darum verlieren Pastoren, Advokaten, Staatsmänner nicht überall an Achtung, wenn sie die Geste und den Gesichtsausdruck in den Dienst ihrer nutzbringenden Beredsamkeit stellen. Ich sage *nicht überall,* denn in gewissen Kreisen erscheinen auch diese äusseren Mittel der Beredsamkeit theatralisch und unfein. Es unterliegt keinem Zweifel, dass, wenn alle Theater und alle Theaterstücke

Digitized by Google

bei einer Feuersbrunst zerstört würden, die Mimik und die Gestikulation für alle in der Öffentlichkeit stehenden Männer zum Gegenstand des Studiums erhoben würden, ohne dass jemand darin etwas Absonderliches fände, und schliesslich würden solche Studien in die allgemeine Erziehung übergehen. Ebenso würde es sich verhalten, wenn das Theater seinen alten künstlerischen Einfluss wieder gewinnen und seine gesellschaftliche Tragweite wieder erobern würde. Die Verbindung der Geste und des Wortes, des plastischen und des musikalischen Rhythmus, würden unverkürzt wieder hergestellt werden.

Wenn schon bei den alten Griechen Plastik, Rhythmus, Harmonie, Schönheit und Kraft so hoch gepflegt und geschätzt wurden, wie demütigend ist es doch für die modernen Kulturvölker, so weit hinter jenen zurückzustehen. Die alten Völker Griechenlands veranstalteten ihre Feste nicht lediglich zum Zwecke des Vergnügens, sondern meist legten sie ihnen eine ästhetische Bedeutung zu grunde.

In der Regel aber war die Erziehung und Ausbildung der Jugend der Schwerpunkt dieser Festlichkeiten. Die Olympischen Spiele, die Gymnopedien der Spartaner, die Apollofeste der Jonier, sie alle galten der körperlichen und geistigen Ausbildung der Jünglinge und Jungfrauen. Wettlauf, Ringkampf, Speer- und Diskuswerfen wechselten ab mit rhetorischen Glanzleistungen und chorischen Darstellungen. So harmonisch schön vereinten sich bei ihnen Kraft und Grazie, Würde und Anmut, so vollendet drückten die Körper den Rhythmus der Gedanken aus, dass Herodot sagt, man glaubte, die Jünglinge seien Götter und lebten in einem ewigen Frühling jugendlicher Schönheit.

Die gymnastische Erziehung war auf die plastische Kunst der Griechen von grossem, segensvollem Einfluss.

Durch die Begeisterung für die Sieger in den Olympischen Spielen hingerissen, fingen die Bildhauer, die bisher nur Götter in starrer, übersinnlicher Schönheit und kalter Erhabenheit geschaffen hatten, an, dem Volk seine

Digitized by Google

Lieblingshelden in natürlicher, lebenswarmer Darstellung wiederzugeben, und schufen so eine neue humane Kunst.

Grundbedingung in der Erziehung der Jugend war Harmonie der Formen, Rhythmus der Harmonie und der Plastik. In den Gymnasien wurden die Jünglinge, bevor sie ins öffentliche Leben traten, mit gymnastischen Spielen zur Harmonie der Bewegung erzogen, indem man von dem ganz richtigen Prinzip ausging, dass nur der die Schönheit der Kunst würdigen kann, der am eigenen Leib die Gesetze der Schönheit und Harmonie befolgt. Die Wahl des zukünftigen Lebensberufes kam hierbei gar nicht in Betracht. Die gymnastische Erziehung zur Harmonie und zum Rhythmus galt als unbedingt notwendig für das ganze Leben, gleichviel ob einer die rhetorische, philosophische oder pädagogische Laufbahn einschlagen wollte. Die Ärzte, so z. B. Hippokrates, verlangten nicht nur die körperliche Übung, sondern zeigten der Jugend im persönlichen Unterricht die zweckmässige Methode, dem Ideal eines schönen harmonisch gestalteten Menschen zuzustreben. Unsere heutigen Physiologen können nur bestätigen, was die Gelehrten vor 2000 Jahren erkannt haben, dass eine gesunde geistige Tätigkeit nur möglich ist, wenn sie gleichzeitig verbunden wird mit einer zweckmässigen Schulung der körperlichen Kräfte. Unsere Ideenwelt steht in direktem Zusammenhang mit der Natur, und der Charakter bildet sich auf Grund der natürlichen physischen und sittlichen Gesetze. Dem Beispiele der Jünglinge der Griechen folgten in richtiger Erkenntnis ihrer Bestimmung auch die Jungfrauen, welche die natürliche Anmut und Grazie durch gymnastische Spiele, Ballspiele, Reigen etc. nach musikalischen Rhythmen zu vervollkommnen bestrebt waren.

Die Feste des Appollo und der Artemis wie der Aphrodite wurden verherrlicht durch grosse Chöre, die die Aufgabe hatten, den musikalischen Rhythmus durch rhythmische Bewegungen im Reigen zum Ausdruck zu bringen, und zwar bildeten sich diese Chöre aus den vornehmsten Jungfrauen und Jünglingen. So z. B. tanzten die

Digitized by Google

schönsten Jungfrauen zu den Festen der Artemis in Karyä (in Arkadien) einen durch seine eigenartigen Windungen und Körperbiegungen, bei denen die beiden Arme hinter dem Kopf verschlungen waren, äusserst schwierigen Tanz, der bei vollendeter Anmut die ganze Kraft und Elastizität und plastischen Rhythmus erforderte. Die wunderbare Harmonie der Bewegungen und die plastische Schönheit der Tänzerinnen begeisterte die Bildhauer zu den Säulenfiguren der Lastträgerinnen (Karyatiden).

Dabei gaben die alten Bildhauer nicht die Schönheit einer einzelnen Persönlichkeit, eines Modelles wieder, sondern sie studierten meist mehrere Modelle, um die Schönheit der Linien, die plastische Harmonie der Pose ganz in sich aufzunehmen und sie dann gewissermassen von innen heraus wiederzugeben.

Die gymnastischen Übungen der alten Griechen entsprachen in erster Linie den Forderungen der Ästhetik. Jede Übertreibung, jedes Übermass war verpönt.

Die geistige Ausbildung musste mit den körperlichen Übungen gleichen Schritt halten, und die Harmonie der Linien, die plastische Schönheit des Körpers, der edelste Rhythmus der Bewegung wurde einer hohen Geistesbildung gleich geachtet. An dieser weisen Vereinigung geistiger und körperlicher Ausbildung sollten wir uns ein Beispiel nehmen. Unser modernes Geschlecht übertreibt alles, aber meist einseitig, und kennt in dem Bestreben, es in *einer* Fertigkeit zur Vollendung zu bringen, kein Mass und Ziel, so dass man meist die Grenzen der Ästhetik überschreitet. Und welche furchtbaren Gefahren liegen in dieser verkehrten Methode verborgen. Auf der einen Seite Überlastung des Gehirns, die bei siechem Körper zur Nervosität oder zum Wahnsinn führt, auf der anderen Seite Forcierung der Muskelkräfte bis zur unästhetischen Unnatur, wobei der Geist des betreffenden Individuums in jeder Beziehung zurückbleibt und die Bildung furchtbar viel zu wünschen übrig lässt.

Digitized by Google

Darum lasst uns immerhin lernen von den unsterblichen Geistesgrössen der alten Griechen, von einem Sophokles, Euripides, Timokreon, Alkibiades u. a., die die höchste geistige Bildung mit formvollendeter Leibesschönheit verbanden, die in Schule und Senat und der Agora durch hinreissende Beredsamkeit und Gelehrsamkeit glänzten und es nicht verschmähten, in der Ringschule, im Reigen, im Chor oder im gymnastischen Spiel mit anderen Jünglingen zu wetteifern.

Wenn man sich eine Vorstellung machen will, worin die Kunst der griechischen Orchestik bestand, so muss man sich eine Kunst vorstellen, welche eng vereinigt, verbindet und wechselweise benützt die 1000 Hilfsmittel des Tanzes, der Gymnastik, der Pantomime des Gesanges, der prosodischen Wortbetonung und der musikalischen Instrumente. Das Versmass wird begleitet von Gesten, deren Dauer den Versen entspricht, der musikalische Rhythmus wird kenntlich gemacht durch genau angepasste Tritte und Marschbewegungen, die Musik verkörpert sich durch die Haltung und Bewegung des Körpers und die Bewegungen suchen die Seele wiederzuspiegeln in ihren verschiedenen Offenbarungen, sie verfeinern und vergeistigen sich, indem sie sich in den Dienst des Gedankens stellen.

So sagt Lucian, der über die Orchestik einige sehr bedeutsame Seiten schrieb: „Der körperliche Rhythmus muss die Seelen der Schauspieler wie die der Zuschauer unter seine Herrschaft bringen, die Kunst der Orchestik muss uns die Beziehungen enthüllen, welche zwischen der Schönheit der Seele und der des Leibes existieren. Sie muss unsern Geist formen, sie muss uns zur Unterweisung dienen."

Die Kunst des rhythmischen Chortanzes, Orchestik genannt, hat sich aus kleinsten Anfängen erst nach und nach zur höchsten Blüte entfaltet. Es mag in den einzelnen Entwickelungsstufen wohl auch schon Künstler gegeben haben, die sich auf eine besondere Spezialität warfen und durch besondere Finessen in der Tanzkunst zu glänzen

Digitized by Google

suchten; vielleicht eine Art Vorläufer unserer heutigen Ballettmeister. Aber sie erlangten nie die ernste Würdigung wahrhafter Kunstfreunde, sondern sahen ihren Wirkungskreis beschränkt auf die Belustigung ausgelassener Anhänger.

Der Charakter der Orchestik war sehr verschieden: aus einfachen Übungen der Jünglinge, die in gemessenem Rhythmus mit vorgeschriebenen Bewegungen über die Szene schritten und dabei sangen:

„Schreitet voran,
tanzt Ihr Jünglinge
und singt,
hebt und senkt den Fuss,
den einen jetzt,
sodann den andern,
reicht euch die Hände
und kehret zurück",

gestaltete sich bald der Doppelchor, wobei die Jünglinge auf der einen Seite in kräftig betontem Rhythmus, ihre jugendliche Kraft und Energie zu zeigen bestrebt sind, während auf der anderen Seite die Jungfrauen ihre natürliche Anmut und Grazie in kleinen Schritten und naiven Wendungen markieren.

Da der rhythmische Tanz und die harmonische Bewegung beschleunigtes Atmen erforderte, so entstanden in den begleitenden Chören und Liedern oft unfreiwillige Pausen, so dass der Schönheitssinn und das natürliche Gefühl für Ästhetik der Griechen das Bedürfnis nach Abhilfe rege werden liess. So finden wir in Delos Tänze mit begleitenden Liedern, ausgeführt von drei Gruppen, die erste Gruppe tanzte, die zweite begleitete die rhythmische Bewegung mit Lied und Gesang, die dritte Gruppe spielte Flöte und Zither.

Auch erwachsene Männer verschmähten es nicht, daran teilzunehmen, und selbst ein Sokrates und Plato erachteten die Orchestik als eine Wissenschaft, die zum Leben notwendig sei und nahmen selbst an den Übungen teil.

Digitized by Google

Im weitern Verlauf der Entwickelung kam zu den Sängern, Tänzern und Flötenspielern noch eine vierte Gruppe, die Erzähler, die in rhetorischem Schwung den Zuschauern Inhalt und Bedeutung der Tänze erklärten oder den logischen Gedankengang zwischen den einzelnen Gesängen ergänzten. So gelangen wir zur höchsten Vollendung in der chorischen Technik eines Sophokles, die Schiller in der „Braut von Messina“ zum Vorbild genommen hat.

Grundgedanke der alten Orchestik war und blieb, gleichmässiges, einmütiges Zusammenwirken einzelner Elemente (Tanz, Gesang, Instrumentalmusik und Deklamation) in rhythmischem Zusammenklang zu einer einheitlichen harmonischen Wirkung. Ein Effekthaschen des Einzelnen, das Hervortun mit irgend einer Virtuosität, war absolut unzulässig. Jeder Einzelne wirkte eben nur für das Ganze. Welch schönes Vorbild für unsere Zeit auf dem Gebiete der chorischen Darstellung!

Und noch weiter: Der Chor-Reigen, der Tanz und Gesang wurden nicht gepflegt, um dem Bedürfnis nach Genuss zu genügen, rein zum Vergnügen, sondern diente, wie Plato die Orchestik erklärt, stets zur Verkörperung einer Idee, eines idealen Gedankens, z. B. der Verherrlichung eines Gottes, eines Helden oder des Vaterlandes.

Lucian gibt über das Wissen, das ein Tänzer besitzen sollte, höchst merkwürdige Einzelheiten, welche beweisen, dass die griechische Tanzkunst anders ernst genommen wurde und weit umfassender war, als unser heutiger Tanz und unsere heutige Tanzpantomime.

Der Tanz — sagt er — ist die direkte Ergänzung aller Wissenschaften, des musikalischen Rhythmus, des Rhythmus der Rede, der Geometrie, der Philosophie, der Physik und sogar der Ethik. Sein Zweck ist, die Sitten und die Leidenschaften darzustellen. Er besitzt viel Verwandtschaft mit der Malerei und Skulptur, deren Sicherheit und schöne Stellungen er nachahmen muss, und in dieser Beziehung sind ihm weder Phidias noch Apollo

Digitized by Google

überlegen. Die erste Pflicht eines Tänzers ist, sein Gedächtnis zu pflegen und sich zu bemühen, es allumfassend zu machen. Er muss die Vergangenheit und die Gegenwart kennen und mit Fleiss die Zukunft suchen, voraus zu ahnen, damit ihm nichts vom Leben entgeht.

Der Zweck des Tanzes ist es, die Gedanken in angemessenen Rhythmen klarzulegen und zum Ausdruck zu bringen und die dunkelsten Dinge mit Klarheit auseinanderzusetzen.

Wir finden bei Lucian ein ausführliches Verzeichnis all der einzelnen Kenntnisse, die der Tänzer besitzen musste: die Geschichte zuerst, die Mythologie, die Werke der Dichter, ganz zu schweigen, fügt er hinzu, von der Wissenschaft von den Bewegungen der Seele und des Leibes, da diese letzteren bald dazu dienen, den Zorn, die Wut, die Traurigkeit und alle Leiden der Seele zum Ausdruck zu bringen, bald wiederum dazu, die Rhythmen der unbestimmten und allgemeinen Gefühle in Mass und Takt umzusetzen, unterstützt dabei von den Rhythmen einer angemessenen Melodie.

Die Tänzer sollen alle Beziehungen zwischen den Bewegungen und den Modulationen der Stimme kennen. Sie dürfen niemals *falsche Bewegungen machen, so dass etwa ihr Fuss ein Glied des Taktes markiert, während der Rhythmus ein anderes bezeichnet.*

Dieser letzte Satz ist in meinen Augen von ganz besonderer Bedeutung. Er wirft ein Licht auf die Beziehungen, die einstmals zwischen der Musik und ihren Mitteln plastischer Darstellung existierten.

Der Fuss, sagt Lucian, muss eine spezielle Bewegung für jedes Tempo des Taktes haben! . . . . . .

Es ist unbestreitbar, dass die Musik zur Zeit der Griechen noch mehr als in unseren Tagen eng verknüpft war mit dem Rhythmus der Rede, dass diese wiedergegeben wurde in einem Tonfall, der genau die Nüancen, Modulationen und Betonungen ihrer langen oder kurzen Silben wiedergab. Und in der Tanzkunst führte der Körper, der seinerseits dazu mitwirken sollte, die Wirkung der

Digitized by Google

Rede zu verstärken und die Kraft ihres Ausdrucks zu vermehren, taktmässige Bewegungen aus, deren Rhythmus zu demjenigen der Worte trat. Bald entsprach eine langsame Geste einer langen Silbe, bald gab eine lebhafte Bewegung der Beine eine kurze Silbe wieder.

Wie nun also die Rhythmen der Instrumentalmusik unter dem Einfluss des Wortes standen, so mussten die Gesten und Taktschritte, die dazu dienten, die reine Musik zu veranschaulichen, gleicherweise den Rhythmen der Instrumente bis in ihre geringsten Abstufungen hinein folgen.

Daraus entstand eine Vielseitigkeit, die man in der modernen Tanzkunst nicht kennt, bei der die Pas sich damit begnügen, den Takt hervorzuheben, sich um die in dem Takt liegenden Rhythmen nicht weiter kümmern, keinen pathetischen Akzent wiedergeben, mit einem Worte völlig unabhängig sind von der Dauer der Taktglieder.

Drei Viertel derer, die einem Ballet beiwohnen, hören kaum auf die Musik, wenn sie dem Tanze zuschauen, und sind genötigt, ihre Blicke von der Bühne wegzuwenden, wenn sie dieselbe hören wollen.

Der Mangel an Einheit, an Zusammenhang zwischen den Rhythmen des Tanzes und denen der Musik teilt das Publikum in zwei Teile: die Zuhörer und die Zuschauer.

Um ein Beispiel zu geben, nehmen wir den Pas (sprich Pa) der Polka, bei dem die Beine einen Rhythmus ausführen, der aus zwei Achteln und einem Viertel ( ) besteht.

Mag nun die Polkamelodie ihren Rhythmus erhalten durch ein punktiertes Viertel und ein Achtel ( ), ein Viertel und zwei Achtel ( ), durch eine halbe Note ( ) oder ein punktiertes Viertel und zwei Sechzehntel ( ), die Wiedergabe des Pas durch den Körper bleibt unverändert dieselbe. Die Rhythmen der Melodie ändern sich, die des Körpers ändern sich niemals. Daraus entsteht dann ein fortwährendes Anstossen, ein

Digitized by Google

Abweichen von der rechten Linie, ein Mangel an rhythmischer Einheit, welcher verwirrt und beleidigt.

Die Rücksichtslosigkeit des Tanzes gegen die Musik geht noch weiter. Die körperliche Darstellung der Melodie kümmert sich nicht um das Thema und seine Behandlung. Eine musikalische Periode ist zu Ende — die Beine setzen ihre rhythmische Bewegung fort. Eine Melodie ist in 12 Takten durchgeführt, die in zwei Mal 6 Takten durch eine Fermate oder eine Pause getrennt sind, die Beine führen 8 Takte aus und dann 4, die Hälfte von 8 und stellen so den Einschnitt (die Cäsur) an eine andere Stelle. Unsere Tänzer rechnen nämlich nur nach Perioden von 8 oder 16 Takten.

Im lyrischen Drama derselbe Irrtum.

Wenn ein Intermezzo für die Instrumente kommt, das den Stellungswechsel auf der Bühne erleichtern und Zeit lassen soll zum Gehen, zum Gestikulieren oder zum Annehmen einer neuen Stellung, so nehmen die Sänger keine Rücksicht auf ein solches Intermezzo, sie machen ihren Gang und gestikulieren, ohne sich um die musikalischen Zeitlängen zu kümmern, sie nehmen ihre Stellung einen oder zwei Takte vor oder nach dem Ende des Satzes. Die berühmtesten lyrischen Künstler denken nicht daran, ihre Gesten mit den Rhythmen der zu singenden Melodien in Einklang zu bringen.

Und selbst die Begründer einer neuen Tanzkunst, Miss Feodora Duncan zum Beispiel, verdolmetschen durch *kräftige Akzente die weiblichen* musikalischen Endungen und umgekehrt oder beenden mit einem 9. Takt eine Periode von 8 Takten. Der Grund dafür liegt darin, dass, wir wiederholen es, unsere Zeit eine Periode der Spezialisierung ist; die Instrumentalmusik ist unabhängig von der Rede, die Geste unabhängig von der Zeitlänge, der Tanz ist unabhängig vom Rhythmus. Die Tänzer sind nicht unterrichtet über den Rhythmus des Körpers, die Tänzer und die Geberdenkünstler kennen den musikalischen Rhythmus nicht; das Publikum interessiert sich, der musikalischen

Digitized by Google

und plastischen Einheit entwöhnt, nicht mehr für das pantomimische Ballet und beklagt den Verfall desselben, ohne die Ursachen dafür zu erforschen, und diese Ursachen sind folgende:

1. Die Tänzer, allein auf ihre Akrobatenkünste versessen, geben sich keine Mühe, ihre Pas und ihre Schwenkungen nach den rhythmischen Intentionen des Komponisten zu regeln.

2. Die Komponisten, allein auf ihre Musik bedacht, geben sich keine Mühe mehr, neue Rhythmenzusammenstellungen zu erfinden, weil ihre Unkenntnis des Tanzes sie dazu unfähig macht.

3. Die Ballettmeister, allein beschäftigt mit der Kunst, Gesamtbewegungen zu kombinieren, streben nicht darnach, die Absichten der Librettisten durch ihre Tänzer zur Darstellung bringen zu lassen.

4. Die Librettisten, nur beschäftigt mit ihrem literarischen Stoff, liefern weder den Musikern noch den Tänzern originelle Situationen und Gelegenheiten zu rhythmischen Kombinationen. So sind wir schliesslich dazu gekommen, uns begnügen zu müssen mit zwitterhaften Werken, in denen weder das Libretto, noch die Musik, noch die Tänzer zu einander passen, bei denen man manchem getanzten Pas eine andere Musik sehr leicht anpassen könnte, in denen manche Musikpassage dem Herkommen entsprechend durch Tanzpas dargestellt werden könnte, die schon in einem andern Ballett gedient haben. Die Turnreigen werden bei den grossen Festen oft nach einer anderen Musik einstudiert, als der, die der Komponist dazu liefern soll!

Und es wäre doch so leicht, das Ballett zu erneuern vermittelst einer vernünftigen Erziehung der Autoren und Darsteller, einer plastischen Erziehung für die Komponisten, einer musikalischen und plastischen für die Librettisten. Eine rhythmische Erziehung vor allem, die die Bewegung in Zeit und Raum fest bestimmt, die die Gesten nach der Dauer der Zeit modelliert und die Pas nach der Dauer der Betonung und der Verschiedenheit ihrer Perioden.

Digitized by Google

Wenn der Rhythmus einmal den Tänzern körperlich und geistig in Fleisch und Blut übergegangen wäre auf Grund spezieller Studien, welche nach den Forderungen des plastischen Ausdrucks die Zeitlängen und die Rhythmen der Musik analysierten und auseinanderlegten, dann würden die Tänze und Schwenkungen einen anderen Charakter zeigen entsprechend der Musik, unter deren Leitung sie stünden; die künstlerische Einheit würde sich darin zeigen, dass Musik und Tanz sich gegenseitig ergänzten und belebten. Und die Persönlichkeit der plastischen Darsteller würde sich entfalten in direktem Verhältnis zu der elementaren Analyse, die sie mit dem Rhythmus und seinen Kombinationen vorgenommen hätten. Wenn jeder Mitwirkende fähig geworden wäre, die Verkettung der Zeitlängen und das Warum der Hervorhebungen zu begreifen, so würden die grossen Ensemble-Szenen nicht mehr den unkünstlerischen Anblick von Arm- und Beinbewegungen in gleicher Richtung, noch der geradlinigen Schwenkungen bei einer beständig gleich bleibenden Kadenz darbieten, noch würden 5000 Turner bei grossen Turnfesten dieselbe Bewegung zu gleicher Zeit ausführen. Die Vielbeweglichkeit würde entstehen, die Kunst der Gegensätze in Ensemble-Szenen, die aus den Ballettpartituren verschwunden ist, würde ihre Stelle wieder einnehmen und sicherlich eine angemessene körperliche Darstellung finden.

Um sich eine Idee von dem Reichtum des Rhythmus eines solchen Werkes und von der vollkommenen, harmonischen Ordnung dieses vielbewegten Schauspieles zu machen, denken Sie sich eine in Pas umgesetzte Fuge und vergessen Sie nicht, sich damit zugleich die verschiedenen crescendo und diminuendo vorzustellen, welche durch das belebte dynamische Spiel der Muskel-Anspannung wiedergegeben würden.

Aber noch *existiert* kein polyphones Werk, das für polyrhythmische Darstellung geschrieben wäre, und jedes Werk, das Sie sich vielleicht in diesem Augenblicke in Erinnerung rufen, wird folglich der plastischen Darstellung

Digitized by Google

entbehren müssen und wird nur formell belebt sein können. Ein neues polyphones Werk dagegen würde das Ideal einer plastischen Polyrhythmie zu verwirklichen suchen. Bei der Darstellung einer solchen Fuge würden die Spieler eine logische Folge und eine Einheit von Gedanken und Empfindungen zum Ausdruck bringen.

Wenn man die Möglichkeit der Verwirklichung einer Idee erkennt, muss man sich angelegen sein lassen, die verschiedenen Mittel der Verwirklichung einander näher zu bringen und in Beziehung zu einander zu setzen. Sehen wir uns daher zuerst um, welche von diesen Mitteln bereit sind, um untereinander in Berührung zu treten.

Der musikalische Ausdruck hat eine sehr hohe Entwickelung erreicht. Leicht wird er sich in Beziehung setzen lassen zu dem rhythmischen Ausdruck des Plastischen, sobald er sich von dem Wesen dieser Art des Ausdrucks Rechenschaft gibt.

Das Interesse an der körperlichen Entwickelung zu Gunsten einer physischen und moralischen Gesundheit wächst von Tag zu Tage; dieses Interesse wird sich leicht in Berührung bringen lassen mit dem Interesse an der plastischen Kunst, sobald man sich darüber klar ist, dass die Gesten in enger Verbindung mit der Gehirntätigkeit stehen.

Die Physiologie, die sich ehedem ausschliesslich mit der Krankheit befasste, hat angefangen, sich mit der Hygiene des Körpers und des geistigen Lebens zu beschäftigen. Die Disharmonie zwischen diesen beiden, die verbreitetste Krankheit unserer Zeit, körperliche Überanstrengung bei den einen, geistige Überanstrengung bei den andern, wird die Männer der Wissenschaft zweifellos dazu führen, diejenigen Mittel für die Erziehung aufzusuchen, die am geeignetsten sind für die Entwickelung und Aufrechterhaltung der Harmonie, des Gleichgewichts, der Eurythmie zwischen der körperlichen und geistigen Arbeit.

Was den gymnastischen Übungen fehlt, das ist die Beziehung auf das geistige Leben; was den geistigen Übungen

Digitized by Google

abgeht, das ist die Beziehung zu der Bewegung der Glieder, und was den Künsten fehlt, das ist der plastische Rhythmus.

Die Schlussfolgerung, die wir daraus ziehen, lautet folgendermassen.

Im Interesse der körperlichen, geistigen und künstlerischen Ausbildung der neuen Generationen müssen die Muskel-Bewegungen des Kindes unter der Leitung eines rhythmischen Geistes stehen, der Geist wiederum muss durch rhythmische Bewegungen ausgebildet werden.

Die Schlussfolgerung, die sich daraus für das *gegenwärtige* Geschlecht ergibt, lautet folgendermassen:

Im Interesse des Wiederauflebens der Kunst und einer neuen Renaissance sollten die Künstler sich vereinigen zu dem Studium und der Ausführung der rhythmischen Bewegung, sie sollten *Gymnastiker werden.*

Die Turner sollten den Ausdruck des musikalischen Rhythmus und der in den Bewegungen zu Tage tretenden Kraft studieren und auf diese Weise *Künstler werden.*

Die Turner und die Künstler, so vereint, sollten die engen Beziehungen studieren, welche zwischen dem geistigen Leben und der Körperlichkeit obwalten, dadurch der Physiologie näher treten und Idealisten und Materialisten zugleich werden in bezug auf das *praktische Leben und die Kunst.*

Die Physiologen sollten die Beziehungen zwischen der künstlerischen Harmonie und der ausgeführten und dargestellten Harmonie studieren, demgemäss die Analogie zwischen der Harmonie in der Vorstellung und Verwirklichung einerseits, andererseits derjenigen der geistigen und körperlichen Betätigung.

Der Rhythmus wird die Reform in der Erziehung herbeiführen, der Rhythmus wird die Vereinigung der Künste verwirklichen. Dann werden wir die griechische Orchestik wieder aufleben sehen und werden mit Lucian ausrufen können:

„Wo kann es ein besser zusammengestelltes Schauspiel geben als das, welches alle Fähigkeiten der Seele

Digitized by Google

verschärft, den Körper harmonisch erklingen und die Töne in Bewegung umsetzen lässt, die schallenden Töne der Flöten und Pfeifen mit den Schwenkungen und Stellungen harmonischer Leiber zu einer Einheit verschmilzt und mit einem Worte *Augen, Ohren* und *Geist* zugleich bezaubert?"

Der Rhythmus in der Musik und der Rhythmus in der Plastik sind *aufs innigste* mit einander verwandt. Der eine gehört zum anderen. Denn sie haben eine gemeinsame Grundlage: die Bewegung.

Die Dauer des Tones gehört dem Gebiete der Zeit an, die Dauer der plastischen Bewegung fällt in das Gebiet des Raumes. Beide können in Bezug auf ihre Dauer von einander abhängig gedacht werden. Nehmen wir den Ton an als Veranlassung für die Bewegung, dann entspricht der Eintritt der Bewegung dem Anschlagen desselben. Das Ertönen ruft im Geiste die Willensregung hervor, deren Ausführung die Bewegung darstellt. Die *messbare* Kraft des Tones ist eine Folge der grösseren oder geringeren Muskelanstrengung, die dabei waltet. Soll *leidenschaftliches Empfinden* durch den Ton zur Darstellung gebracht werden, so kann dies nur dadurch geschehen, dass man mit voller Absicht in der Aufeinanderfolge der Töne eine Steigerung oder eine Abnahme eintreten lässt.

Ebenso kommt es nur dann in rechter Weise zu einem *plastischen* Rhythmus, wenn man mit voller Absicht — oder auch unbewusst bei immer wiederholten und dadurch automatisch gewordenen Bewegungen — die Anfangs- und Endzeiten der Bewegung festhält, in der Ruhe das Gleichgewicht vollkommen zu wahren weiss, überhaupt jederzeit sich völlig klar ist über das Mass der anzuwendenden Kraft. Alles das wird man nur dann fehlerfrei erreichen, wenn man imstande ist, sich von der auszuführenden Bewegung eine doppelte, sozusagen *stereoskopische* Vorstellung zu machen.

Muss der Bewegungsrhythmus der Musik entbehren, so fehlt ihm das allererste Lebenselement.

Digitized by Google

Vielleicht kannten die Griechen diese innige Verbindung der beiden Rhythmen, des musikalischen und des plastischen Rhythmus. Aber bei ihnen wurde die Musik nicht durch den Rhythmus der Bewegung vervollständigt, sondern umgekehrt, der plastische Rhythmus wurde durch den musikalischen Rhythmus ergänzt. — Das müssen wir festhalten, wenn wir folgenden Satz Lucian's begreifen wollen: „Welch' *Schauspiel* (im Sinne von: *Augenweide*) — zeigt eine entzückendere Vereinigung als das, welches alle Fähigkeiten der Seele erregt, den *Körper singen* lässt und die *Töne sich bewegen,* das die hellen Töne der Flöten und Querpfeifen in Einklang bringt mit den Umdrehungen und Stellungen harmonisch bewegter Körper, mit einem Worte Augen, Ohren und Geist zugleich entzückt".

Aber das Ideal der Griechen ist nicht mehr völlig gleich dem unsrigen. Die Entwickelung der Menschheit hat keinen Stillstand erlitten. Die Vorrechte der Aristokratie sind verschwunden — eine Folge langer sozialer Kämpfe —, die Schillersche Prophezeiung: „Alle Menschen werden Brüder" verwirklicht sich jeden Tag mehr und besser, alle sozialen Bestrebungen sind heutzutage darauf gerichtet, die Bildung den breitesten Massen zugänglich zu machen, das Verständnis aller Volksschichten zu heben, Ungleichheiten und Vorrechte, soweit es irgend möglich ist, zu tilgen. Kurz unsere ganze Art zu denken und zu empfinden ist eine andere geworden seit der Zeit der alten Griechen.

Unter allen Künsten ist es heute die Musik, für welche die grosse Menge am leichtesten Verständnis zeigt, und doch ist es nun gerade diese, die neuerdings am vollständigsten in eine Art von Verfall und Zerfall gerät, so dass ihre verschiedenen Elemente sich auf das Eine beschränken, ich möchte sagen, zusammenschrumpfen auf Harmonie und Polyphonie. Diese werden jeden Tag mehr entwickelt und verwickelt, verfeinert und verkünstelt, zum Genuss für nur einige wenige Eingeweihte, die ungewohnte Empfindungen suchen und nach noch nicht dagewesenen geistigen Ge-

Digitized by Google

nüssen streben. Die allgemein menschliche Seite der Musik scheint allmählich verschwinden zu sollen. Unsere modernen Musiker haben schon lange das fruchtbare, ernährende feste Land verlassen, um sich auf dem uferlosen Meere des Byzantinismus einzuschiffen. Raffinement und Effekthascherei sind in der Welt der Töne nicht mehr Mittel zum Zweck, sondern Selbstzweck geworden. Die Kunst in der Musik besteht in der Auflösung von Gleichungen. Wie der Mathematiker mit seinen X-en jongliert, um als Ergebnis eine Abstraktion zu erhalten, gerade so jongliert der Musiker mit den Tönen, um als Ergebnis die Auflösung der Disharmonien zu erhalten.

In der Gegenwart ist der Musiker autoritär und dogmatisierend. Er urteilt nicht mehr nach gesundem Menschenverstand oder nach der Begeisterung des Mannes, der da weiss, was es bedeutet, gegen technische Schwierigkeiten zu kämpfen, er urteilt nach eingebildeten, nicht nach erlebten Empfindungen. Um die Schwäche seines eigenen Körpers zu verbergen, will er nichts wissen von der Aufgabe lebendiger Muskeln beim musikalischen Vortrag, er glaubt allein an die Empfindung in der Musik. Bei manchen Stücken scheint der Komponist die Absicht gehabt zu haben, bei den Männern Zahnschmerzen und bei den Frauen Nervenerschütterungen hervorzurufen. Nicht natürliche Mittel und Eindrücke wirken auf die Seelen; Künstler und Publikum nehmen nicht mehr an dem musikalischen Genusse teil, sie *erleiden* ihn. Die musikalischen Rhythmen rufen keine körperlichen Empfindungen mehr hervor, nur in einer Zelle des Gehirns finden sie ein Echo.

Peter Schlemihl weinte über den Verlust seines Schattens. Wir hören nichts davon, dass dieser Schatten auch den Verlust seines Körpers beklagt und beweint habe. Der Rhythmus ist der Körper der Musik; wir verlassen und verachten den Körper — und die gegenwärtige Musik beweint wie ein schwermütiger Schatten das verschwundene Leben. Sie kennen gewiss alle jene Materialisten, die durchaus nicht unglücklich darüber sind, kein Ideal zu

Digitized by Google

haben, Sie kennen auch Leute, die sich Idealisten nennen, weil sie die Materie nicht zu beleben verstehen, denen es nicht gelingt, sie mit ihrem eigenen Leben zu durchdringen. Die Musiker, die in der Musik nur einen rein geistigen, durch die Gehirnnerven vermittelten Genuss suchen, sind diejenigen, deren Körper, ein ungenügendes Werkzeug, unter dem Ansturm der Rhythmen sich nicht in Schwingungen zu versetzen und Bewegungsempfindungen dem Gehirn nicht zu übermitteln vermag. Einem Fakir vergleichbar, der seine Stellung unbeweglich beibehält, so dass seine Glieder steif werden und sein ganzes Muskelsystem gelähmt wird, der schliesslich allen Kontakt mit der lebendigen Welt verliert, *so* lässt der moderne Musiker die Musik wohl in sein Ohr eindringen, aber er empfindet sie nicht in seinem ganzen Körper, er erzittert nicht unter ihrer Wucht, er empfindet von ihr nur ein schwaches Abbild. Ach wie viele, die einen Versuch mit unserer Methode machen, bemerken zu ihrem Ärger, mit stiller Wut, mit zitternder Ungeduld und wilder Verzweiflung, dass ihre Glieder die Bewegungen nicht auszuführen imstande sind, die sie von ihnen verlangen möchten, dass ihr Wille ebenso unfähig ist, den Nerven rasch Befehle zu erteilen, wie diese selbst, Empfindungen hervorzurufen.

Alle diejenigen, welche unsere Methode leugnen, oder — was auf dasselbe hinauskommt — sie in Frage stellen, haben überhaupt noch nie einen Versuch mit derselben gemacht. Die Angst, die die Anfänger empfinden, wenn sie die Bewegungen nicht nach ihrem Wunsch herausbringen, ist eine heilsame Angst, eine Gutes versprechende Angst. Es ist das Erwachen einer neuen Erkenntnis. Wer von Geburt an eines seiner Gliedmassen entbehrt hat, der empfindet es nicht als Verlust, dass ihm die Bewegungen dieses Gliedes fehlen. Die jetztlebenden Musiker, die an sich selbst nie einen Versuch mit dem Rhythmus gemacht haben, empfinden die Notwendigkeit nicht, denselben in ihrem Körper fühlbar werden zu lassen. Die Muschel, die am Felsen festgewachsen ist, beklagt sich nicht darüber, dass

Digitized by Google

sie sich nicht fortbewegen kann. Der in der Gefangenschaft geborene Vogel vergisst, dass er fliegen kann und empfindet keinen Schmerz darüber, dass er nichts weiss von den fröhlichen Fahrten in freier Luft. Wohl gibt es auch Gefangene, die aus körperlicher und geistiger Trägheit sich wohl fühlen in ihrem Gefängnis und es nicht lassen mögen, gewiss, es gibt unter den Musikern eine grosse Zahl solcher, von Natur in Fesseln Geschlagener! Aber, dessen sind wir gewiss, die Mehrzahl derer, die es unternehmen, sich mit der rhythmischen Gymnastik bekannt zu machen, haben das Gefühl, dass ihnen durch sie die Freiheit gebracht wird.

Sie alle, meine verehrten Zuhörer, kommt Ihnen nicht auf Grund der schon jetzt bemerkbaren Fortschritte, die manche von Ihnen bei unseren gemeinsamen Übungen gemacht haben, kommt Ihnen nicht die Erkenntnis, dass Sie *in sich* eine Kraft besassen, die Sie bis auf den heutigen Tag nicht nutzbar gemacht hatten; dass Ihre Empfindungen bisher unvollständig waren; dass Sie sich mit Wenigem begnügt haben, weil Sie mehr zu verlangen und sich anzueignen nicht gewünscht und gewusst haben; dass an dem Tage, an dem Sie Ihrem Körper das volle Mass seiner Tätigkeit werden wiedergegeben haben, dieser Körper bei den musikalischen Eindrücken erst völlig mitschwingen wird, nicht mehr nur zur Hälfte; dass diese Eindrücke Ihre Nerven stärker erschüttern werden, dass die Musik nicht mehr nach der Art eines mit Gewalt sich aufzwingenden Eroberers von Ihnen Besitz nehmen wird; dass Ihr Körper, wenn sie Einzug in ihm hält, mit Freuden bereit ist, sich von ihr umfangen und umklammern zu lassen, ja dass die Musik sich mit Ihnen selbst identifizieren wird?

Wir sind alle vielfach geistig tätig. Das Organ dieser Tätigkeit bleibt sich nicht alle Zeit selbst gleich. Es erstarkt durch die Tätigkeit selbst. Unsere Gehirntätigkeit ist niemals abgeschlossen. Es gibt keinen Greis, und wäre er noch so alt, der nicht, solange ihm noch das Leben bleibt, etwas Neues lernen könnte. Niemals ist es zu spät,

Digitized by Google

zu lernen. Wer das Organ, das den Mechanismus seiner Bewegungen beherrscht, weiter entwickelt, vollkommener macht, der vervollkommnet sein ganzes geistiges Leben, der erhebt es auf eine höhere Stufe. Bis heute haben Sie nur Ihr Gehör entwickelt. Jedes Organ aber, das sich entwickelt, verfeinert, spezialisiert sich, ja seine Entwickelung beschränkt es auf diese verfeinerte, spezialisierte Tätigkeit. Unser ganzer Körper kann zu dem Apparate werden, der den musikalischen Rhythmus in sich aufnimmt und bei sich aufzeichnet. Warum verlangen wir von unserem Gehörapparate nur die Aufnahme und Aufzeichnung von Tönen und nicht von Bewegungen?

Wir können *im Geiste,* ohne hörbar zu werden, in Worten denken und singen, das ist bekannt. Ebenso können wir im Geiste Noten lesen und Töne hören, die nicht laut werden. Was heisst denn zuhören? Doch nur im eigenen Bewusstsein das Gehörte erfassen, für sich wiederholen. Zwei verschiedene Nervenzentren existieren in unserem Gehirn, das eine vernimmt die Töne, das andere regelt ihre Hervorbringung. Diese beiden Zentren lassen sich nicht von einander trennen. Die wunderbare Vereinigung und Verschmelzung ist ein Resultat der Erziehung. Begreifen Sie jetzt, dass die von uns gepriesene Erziehung die geistige Tätigkeit erhöhen muss und dass unsere Nerven unser „Ich" über **alle** Erschütterungen jenes wunderbaren Organs, das wir unsern Körper nennen, auf dem Laufenden erhalten werden, nicht mehr ihm nur *einige* derselben mitteilen. Es handelt sich hier um ein unbestreitbares und unbestrittenes physiologisches Phänomen. — Die Verbindung zwischen der Verwirklichung durch die Muskeln und der Empfindung des Geistes wird schliesslich eine absolute werden. Und ebenso wie in uns ein Organ existiert, das die Töne aufzeichnet und nachahmend wiederholt, ebenso wird es auch ein Organ geben, das die Bewegungen aufzeichnet und nachahmend wiederholt, das heisst das den Rhythmus aufnimmt und ausführt. An jenem Tage wird die Musik vollständiger und um neue Elemente reicher geworden sein.

Digitized by Google

Dann werden auch die Pausen, von denen man gegenwärtig in der Musik nur gelegentlich Gebrauch macht, eine Rolle spielen, nämlich die, in der Phantasie die Stelle von Bewegungen zu vertreten. Sie werden nur ein Anhalten darstellen, das zum Zweck hat, die rhythmische Bewegung zu unterbrechen ohne Gefahr zu laufen, wie jetzt in der Musik, das absolute Konkrete oder auch Abstrakte auszudrücken. Sie werden einen Augenblick innerlicher Konzentration zum Ausdruck bringen durch das Gleichgewicht im Gebrauch der verschiedenen Bewegungsnerven; und die Instrumentalmusik, die ihrer Natur nach Empfindungen erweckt, wird auf diese Weise dazu gelangen, den Zustand der Seele in der Konzentration wiederzugeben. Die musikalische Pause wird Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zugleich enthalten, aber in verschiedenem Verhältnis, auch in einem anderen Sinne als die Malerei oder das Augenblicksbild der Photographie etwa; denn diese können und wollen die Vorstellung einer Bewegung erwecken, die in ihren Werken in Wirklichkeit nicht vorhanden ist. Wenn dagegen die plastische Bewegung ein wirklicher Faktor der Musik wird, so wird der durch das plötzliche Anhalten hervorgerufene Zustand der Konzentration die Erwartung der Wiederaufnahme der Bewegung zum Ausdruck bringen und die Vorstellung von etwas Kommendem wird sich fühlbar machen. Die Instrumentalmusik kann ebensogut den Zustand der Konzentration zum Ausdruck bringen, wie alle Rhythmen des Blicks, der Geste, des Ganges .... und das plötzliche Schweigen der Musik wird daraus eine Kraft der Bedeutung schöpfen, die es heuzutage noch nicht besitzt.

So wird es bei der polyphonen und polyrhythmischen Musik bedeutsame Bewegungspausen geben, die von tönenden Rhythmen begleitet sind, und bedeutsame musikalische Pausen, die von Bewegungsrhythmen begleitet sind.

Wir haben in uns eine innere Stimme, die nie völlig schweigt, ja, die unsere einsamen Gedanken begleitet. Wir hören diese innere Stimme nicht nur an, nein, wir richten unsere ganze Aufmerksamkeit auf dieses wunderbare zweite

Digitized by Google

Ich, das uns die von uns erfahrenen Eindrücke wieder erzählt. Diese innere Stimme geht hervor aus den Tiefen der Seele, sie spricht nicht mit äusserlich hörbarem Laut, es klingt nur so ähnlich, als ob sie spräche. Ihr vergleichbar ist der Rhythmus, den die Erziehung unserer Bewegungen unserem Körper geben wird, innerlich, in uns. Wie wir ihre Laute nur in der Idee empfinden, so werden wir die Empfindung unserer Muskeln nur in der Idee haben. Von da an wird es uns für einen musikalischen Genuss nicht mehr genügen, vielstimmig zusammenklingende musikalische Perioden anzuhören, die enge Verbindung von Rhythmus und Tongemälde wird zur Wahrheit werden müssen, auf dass unser ganzer Körper künstlerisch davon ergriffen werde. Erst dann werden alle unsere Kräfte und Fähigkeiten ihr Gleichgewicht gefunden haben, die besonderen geistigen Anlagen werden die übrigen nicht mehr ersticken, der alte Zustand wird vorbei sein mit seiner Unordnung, seiner Kraft und Zusammenhanglosigkeit.

Alle Kräfte müssen gleicherweise dem vollen Leben dienen. Wenn einzelne Menschenkinder in bezug auf gewisse Anlagen von der Natur stiefmütterlich behandelt worden sind, so müssen diese darnach streben, ihre geringeren Anlagen durch eigene Anstrengung auf gleiche Höhe mit denen der übrigen zu bringen, um allseitig entwickelte Menschen, wie sie sein sollen, zu werden.

Nun besteht aber kein Zweifel darüber, dass, wenn der Körper erst einmal in rhythmische Harmonie gebracht worden ist, diese Harmonisierung ihrerseits das rechte Gleichgewicht zwischen Ton und Rhythmus in den musikalischen Werken der Zukunft hervorrufen wird. Nicht in einigen wenigen Jahren wird die Erziehung des schöpferischen Komponisten, des vortragenden Spielers und des aufnehmenden Zuhörers fertig und vollendet werden können. Erst nachdem 2 oder 3 Menschengeschlechter vorübergegangen sind, wird ein anders geartetes Seelenleben neuartige Werke schaffen können, die in ihren Perioden dem Muster entsprechen, das unsere Empfindungen und die Er-

Digitized by Google

innerung an dieselben geben wird; die nach demselben ihre plastischen Umrisse empfangen haben, und deren eigentliches Wesen besteht in der Belebung und Verkörperung dieser Empfindungen. Heutzutage ist die Musik nur der Duft der Blume, in 50 Jahren werden wir, wenn wir ihren Wohlgeruch einatmen, zugleich die zarten Formen der duftenden Blume betrachten und bewundern.

In uns selbst wird die Musik ihren Wohnsitz haben, es wird kein Unterschied mehr sein zwischen ihrer Eigenart und der unseren, Aufbau und Inhalt werden bei uns und bei ihr in der innigsten Verwandtschaft stehen. Unser Körper, als Maschine gedacht, wird ihrem ästhetischen Gefüge entsprechen, zwischen unseren organischen Bewegungen und den vielfältig bewegten Formen der Töne wird es im höchsten Sinne ein gegenseitiges Vertreten und Füreinandereinstehen geben. *„Luftschlösser, Phantastereien!"* wird der musikalisch nicht gebildete Laie ausrufen. Er hat all das nicht, wie wir es getan, an sich selbst erfahren. „Luftschlösser, Träumereien, Einbildung!! . . . . ."

Was wird aber unsere Antwort sein? Dass wir nicht übertreiben, sondern die Wahrheit sagen. Wir kritisieren nicht, wir schaffen, unsere Produktion ist kein Stöhnen und Jammern, unser Denken ist kein Träumen. Zwei verschiedene Wesen leben in jedem von uns; das eine ist seiner selbst nicht bewusst, es folgt seinen Trieben und offenbart in ihnen seine Eigenart, das andere hat Bewusstsein und Denken und offenbart sich durch das bewusste Denken und Vorstellen. In dem unbewussten Wesen entsteht durch Pflege und Erziehung das instinktive Bewusstsein. Die Schönheit kann uns nur durch die geistige Entwickelung des bewussten Seins offenbar werden. Zweck der Erziehung ist es, zwischen dem Unbewussten und dem Bewussten eine wirkliche Harmonie und Übereinstimmung zu schaffen, die aus den beiden ein einziges Wesen macht. Das unbewusste Sein ist die Quelle, aus der das Triebleben fliesst. Es muss erzogen, geordnet, geregelt werden durch das bewusste Sein. Durch allerlei Eindrücke und physische

Digitized by Google

Mittel werden wir unsere Triebe reinigen und bessern und unsere Seele veredeln. Derartige Veredlung und Verbesserung vererbt sich weiter fort, genau wie unsere ganze Kultur. Darum hat auch alle Erziehung zum Rhythmus und durch den Rhythmus nur den Zweck, unsere Nervenzentren blumengleich zur harmonischen Entfaltung, zum herrlichen Erblühen zu bringen; dann werden unsere Kinder wiederum ihren Nachkommen höhere, veredelte Triebe überliefern.

Das rechte Gefühl für die *Musik* wird ebensowohl durch die Töne und Harmonie, wie durch Bewegungen und Rhythmus hervorgerufen werden, und von diesem Gefühl als Grundlage ausgehend, wird man erst zum rechten Verständnis für die innigen Beziehungen zwischen den Tönen und den Bewegungen gelangen. Die vielfach verschlungenen Linien der Polyphonie werden sich wieder finden in der Vielheit und Selbständigkeit gleichzeitiger Bewegungen. Bewusste Bewegungen unseres Körpers werden ihre Veranlassung finden in den Tönen, andererseits wird die im Gedächtnis aufgespeicherte und fortlebende Erinnerung an die Bewegungen unsere geistige Kraft in den Stand setzen, aus dem Schatze ihrer klaren und deutlichen Bewegungsbilder, die ursprünglich von ihr geschaffenen Tonbilder wieder zu konstruieren. Unser bewusstes Verständnis wird die von dem Komponisten uns übermittelten Empfindungen verstärken und umbilden. Der Adel und die Reinheit unserer unbewussten Sittlichkeit wird dann die gleichen hohen Eigenschaften für die von uns aufgenommenen Empfindungen sicher stellen. Unser ganzes Leben wird ein Kunstwerk sein, einfach bei aller Mannigfaltigkeit. Der Zweck unseres Lebens kann nicht nur sein, Kunstwerke hervorzubringen, sondern auch, sie in allen Einzelheiten und Beziehungen uns eigen zu machen, kurz das Leben selbst zu einem Kunstwerk zu erheben. Leben heisst nicht bloss existieren, wie ein Stein und ein Stock, leben heisst alle uns von der Aussenwelt übermittelten Empfindungen zu Vorstellungen und Handlungen,

Digitized by Google

zu Begriffen und Gesetzen umbilden und erheben. Es gilt nicht, den ruhigen Pol darzustellen in der Erscheinungen Flucht, nein, es gilt mitzuschwingen, es gilt teilzunehmen mit eigenem Nerv und eigenem Sinn an dem Wellenschlag des Alls. Dann wird der Ton die Erfüllung des Rhythmus werden und der Rhythmus die Erfüllung des Tons. Aber um zu begreifen, müssen wir Menschen auseinanderlegen, was zusammengehört, darum auch den Rhythmus zunächst für sich allein ins Auge fassen, diesen Rhythmus, den unser Körper gewinnen wird, wenn unsere Muskeln die Empfindung der Bewegung in Zeit und Raum unserem innersten Sein zum Bewusstsein bringen. Dann werden die Töne nicht nur unser Trommelfell mitschwingen lassen, alle Nerven und Fäden in unserem ganzen Körper werden von ihnen erklingen und ergriffen werden. Alle musikalischen Tonschwingungen, die unser Ohr treffen, werden bereichert und erweitert werden durch Schwingungen unserer Nervenzentren und werden mit ihnen neue Harmonien bilden. Sie werden gegenseitig einander jagen, treiben, vertiefen gleich den Wellen, die die leichte Brise auf dem Spiegel des Wassers entstehen lässt. Dann wird uns die Musik in ihrer ganzen Schöne wieder zu eigen gegeben werden. Musik zu hören wird unsere Nerven weder ermüden, noch in Aufregung, Angst und Zittern versetzen, sie wird in uns selbst erklingen wie eine Freudenhymne, wie der zum Kunstwerk erhobene Wiederhall unseres eigenen Lebens. Ja, es bleibt dabei:

Leben ist die Musik im lebendigen und belebenden Rhythmus!

Digitized by Google

Bibliographie.

Dr. F. Lagrange. Physiologie des Exercices du corps.
Felix Alkan, éditeur, Paris.

Bernard Perez. L'éducation intellectuelle dès le berceau.
Felix Alkan, éditeur, Paris.

Th. Ribot. Psychologie de l'attention.
Felix Alkan, éditeur, Paris.

Fréderic Queyrat. Les jeux des enfants.
L'imagination chez l'enfant.
Felix Alkan, éditeur, Paris.

A. Mosso. Les Exercices physiques et le développement intellectuel.
Felix Alkan, éditeur, Paris.

Alexandre Bain. Les sens et l'intelligence.
Librairie Germer Baillière, Paris.

Ch. Feré. Sensation et mouvement.
Felix Alkan, éditeur, Paris.

P. Sourian. L'esthétique du mouvement.
Felix Alkan, éditeur, Paris.

Georges Hirth. Physiologie de l'art.
Felix Alkan, éditeur, Paris.

Georges Delbruck. Au pays de l'Harmonie.
Perrin, Paris.

Digitized by Google

Der deutschen Bearbeitung lag die Übersetzung von Dr. *Bitzel,* Direktor der Berlitz-School, Genf, zu Grunde.

Digitized by Google

89055123517

b89055123517a

Date Due

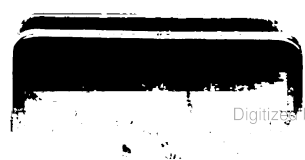
AG 23 '67			
MR 13 '82			
AG 14 '84			

Demco 38-297

Digitized by Google

CHAS. H. MILLS MUSIC LIBRARY
UNIVERSITY OF WISCONSIN
728 STATE STREET
MADISON, WI 53706

DEMCO



Digitized by Google

89055123517

b89055123517a